

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете

протокол от «30» августа 2024 года № 1

 Т.П. Ющик

УТВЕРЖДЕНО

заведующим МБДОУ д/с 44 «Солнышко»

приказ от «30» августа 2024 года № 89-Д

 Е. В. Носова



## Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста 1,5-7 лет

Образовательная область «Физическое развитие»  
направление «Физическая культура»

Составитель: Закандыкина И.Е.,  
инструктор по физической культуре

г. Невьянск, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

#### 1.1 Пояснительная записка

1.2 Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

#### 1.3. Планируемые результаты освоения Программы

### 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

#### 2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей

#### 2.2. Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей от 1 – 7 лет.

Содержание образовательной деятельности с детьми от 1 года до 2 лет

Содержание образовательной деятельности с детьми от 2 года до 3 лет

Содержание образовательной деятельности с детьми от 3 года до 4 лет

Содержание образовательной деятельности с детьми от 4 года до 5 лет

Содержание образовательной деятельности с детьми от 5 года до 6 лет

Содержание образовательной деятельности с детьми от 6 года до 7 лет

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

#### 3.2. Педагогическая диагностика планируемых результатов физического развитию детей.

#### 3.3. Режим дня и учебный план программы

#### 3.4. План летней оздоровительной работы

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ д/с № 44 « Солнышко» с корпусом № 2 « Калинка» образовательная область «Физическое развитие» направление «Физическая культура»).

### **Цели и задачи реализации рабочей программы**

Целью реализации Программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

### **Задачи реализации Программы**

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации), личностных, нравственных качеств и основ патриотизма.

– накопление и обогащение двигательного опыта у детей и потребности в двигательной активности;

- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- развитие интереса к участию в подвижных, спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.
- коррекционная работа с детьми в комбинированной группе с особыми образовательными потребностями

### **Задачи реализации Программы в области физическое развитие с учетом возраста воспитанников:**

#### **От 1 года до 2 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком;
- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;
- поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;
- привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;
- укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

#### **От 2 лет до 3 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

### **От 3 лет до 4 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

### **От 4 лет до 5 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

### **От 5 лет до 6 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### **От 6 лет до 7 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физическое развитие:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и

спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

### **Содержание психолого-педагогической работы.**

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению развития и образования детей, представленным в области «Физическая культура» и включает:

1. Образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной.
2. Образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.
3. Самостоятельную деятельность детей.
4. Взаимодействие с семьями детей по реализации основной образовательной программы дошкольного образования.

Образовательная деятельность осуществляется по области:

- физическое развитие (направления: физическая культура (основная гимнастика, подвижные игры, спортивные игры, спортивные упражнения), формирование основ здорового образа жизни; активный отдых)

## **1.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

### **Формы, способы, методы и средства реализации программы**

<b>Совместная образовательная деятельность педагогов и детей</b>		<b>самостоятельная деятельность детей</b>	<b>образовательная деятельность в семье</b>
<b>непосредственно образовательная деятельность</b>	<b>образовательная деятельность в режимных моментах</b>		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице, -походы. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные,	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. Физкультминутки.	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения. Дидактические игры на спортивную тематику.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

<p>-имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения Восстановительные приемы: стретчинговые, дыхательные, релаксационные, самомассажные, взаимомассажные и кинезиологические упражнения.</p>	<p>Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения, Дни здоровья. Туристические походы, экскурсии, реализация проектов Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные. Интегративная деятельность Контрольно-диагностическая деятельность.</p>		
--	---	--	--

### Способы работы в образовательной области «Физическое развитие» направление «Физическая культура»

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.



## **Методы и приемы обучения**

### **Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

**Словесные:** объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция; слушание музыкальных произведений.

**Практические:** выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме; самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

**Организованная образовательная деятельность по реализации образовательной области «Физическое развитие» осуществляется в следующих формах:**

- в традиционной форме (вводно-подготовительная часть, общие развивающие движения, основные виды движений, подвижные игры);

- в игровой форме (набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности или с элементами спортивных игр);

- по принципу круговой тренировки;

- в форме соревнования, где дети в ходе различных эстафет команды выявляют победителей;

- в форме проектной деятельности;

- в форме занятия с элементами фитнес технологий (стрейчинга, ритмических движений под музыкальное сопровождение);

- в форме самостоятельного задания, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего проверяется выполнение задания.

В каждой возрастной группе один раз в месяц проводится развлечение или досуг с использованием познавательных бесед, где детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи.

### **1.3. Планируемые результаты освоения Программы**

При успешном освоении Программы дошкольники имеют следующие достижения в образовательной области «Физическое развитие»:

#### **Планируемые результаты до 2 лет.**

##### **Основные движения:**

- ребенок умеет бросать мяч (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль; катать мяч (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;
- уверенно ползает по прямой на расстояние до 2 метров; подлезает под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезает в обруч (диаметр 50 см), перелезает через бревно (диаметр 15 - 20 см); умеет лазать по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра);
- ходит за педагогом стайкой в прямом направлении;
- соблюдая равновесие, ходит по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой; умеет подниматься и спускаться по ступеньке, держась за опору; перешагивает через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.

##### **Общеразвивающие упражнения:**

Ребенок выполняет несложные упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

Малыш старается активно участвовать в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх.

#### **Планируемые результаты от 2 лет до 3 лет.**

##### **Основные движения:**

- Ребенок умеет скатывать мяч по наклонной доске; прокатывать мяч педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; умеет остановить катящийся мяч; уверенно передаёт мяч друг другу стоя; выполняет бросок мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросает предмет в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывает мяч через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; может поймать мяч, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

- уверенно ползает на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; подлезает под дугу (30 - 40 см); влезает на лесенку-стремянку и спускается с нее произвольным способом;

- выполняет ходьбу стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

- умеет бегать стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м;

- малыш выполняет прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см;

- соблюдая равновесие, ходит по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; умеет перешагивать через линии и предметы (высотой 10 - 15 см); уверенно ходит по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; поднимается без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; выполняет кружение на месте.

- Ребенок старается двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, выполняя разнообразные упражнения предложенные педагогом.

### **Общеразвивающие упражнения:**

- При выполнении упражнений для кистей рук и развития и укрепления плечевого пояса: поднимает рук вперед, вверх, разводит в стороны, отводит назад, за спину, сгибает и разгибает, выполняет хлопки руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

- ребенок освоил упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: выполняет повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; умеет одновременно сгибать и разгибать ноги из исходного положения сидя и лежа, поочередно поднимает руки и ноги из исходного положения лежа на спине;

- при выполнении упражнений для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: правильно сгибает и разгибает ноги, держась за опору, приседает, потягивается с подниманием на носки;

- может выполнять по показу педагога музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

- подражает и выполняет за педагогом вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

### **Подвижные игры:**

- Малыш с удовольствием играет в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Старается выразительно выполнять движения в имитационных упражнениях и сюжетных играх, передаёт простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята).

### **Планируемые результаты от 3 лет до 4 лет.**

#### **Основные движения:**

- Ребенок умеет прокатывать двумя руками мяч большого диаметра вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывает мяч по наклонной доске; уверенно прокатывает мяч товарищу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывает мяч в воротца, под дугу, стоя в парах; при ходьбе вдоль скамейки, прокатывает по ней мяч двумя и одной рукой; умеет произвольно прокатывать обруч и ловить его, имеет навык бросания мешочка в горизонтальную цель(корзину) двумя и одной рукой; получается подбрасывать мяча вверх и ловля его; умеет при отбивании мяча о землю его ловить; умеет в паре бросать и ловить мяч; справляется с бросанием, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз, с расстояния 1,5 м; владеет умением метания вдаль; справляется с перебрасыванием мяча через сетку;

- владеет навыком ползания на четвереньках на расстояние 4 – 5 – 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; может проползти на четвереньках под 3 – 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); при ползании по доске на четвереньках опирается на ладони и ступни; лазает произвольным способом (не пропуская реек) на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку и спускается с нее; умеет подлезать под дугу, не касаясь руками пола;

- выполняет ходьбу в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая

предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

- ребенок освоил бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, может поймать убегающего; бегают в течение 50 – 60 сек; справляется с быстрым бегом на 10 – 15 м; и медленным бегом на 120 – 150 м;

- ребенок умеет прыгать на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 – 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 – 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 – 6 параллельных линий (расстояние 15 – 20 см); спрыгивает с высоты 10 – 15 см., перепрыгивает через веревку (высота 2 – 5 см);

- сохраняет равновесие: при ходьбе по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 – 20 см, длина 2 – 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

### **Общеразвивающие упражнения:**

- Ребенок правильно выполняет упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимает и опускает прямые руки вперед, отводит их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывает предмет из одной руки в другую; может выполнять хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

- малыш освоил потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; может сгибать и разгибать ноги из положения сидя; поднимать и опускать ноги из положения лежа; поворачивается со спины на живот и обратно;

- дошкольник поднимает и опускает ноги, согнутые в коленях; приседает с предметами, поднимается на носки; выставляет ноги вперед, в сторону, назад;

- с удовольствием выполняет музыкально-ритмические упражнения: ритмическую ходьбу и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; умеет поочередно выставлять ногу вперед, на пятку, притопывать, может красиво приседать «пружинкой», выполняет кружение в разные стороны; при выполнении

имитационных движений старается передать настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

### **Строевые упражнения:**

- Умеет строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; выполняет перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

- ребенок повторяет за педагогом упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

### **Подвижные игры:**

- ребенок старается действовать сообща с другими детьми, соблюдает правила, бегают, не наталкиваясь друг на друга, не толкает товарища, начинает и заканчивает действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигается определенным способом и в заданном направлении, придает своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

### **Элементы спортивных упражнений:**

- умеет катать санки по прямой, перевозя игрушки или за другими детьми, и кататься самостоятельно с невысокой горки;

- катается на лыжах по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием

### **Активный отдых.**

- Активно участвует в физкультурных досугах и праздниках.

## Планируемые результаты от 4 лет до 5 лет.

### Основные движения:

- Ребенок умеет прокатывать мяч между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой), огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; выполняет прокатывание обруча педагогу, может удержать обруч, катящегося от педагога; прокатывает обруч друг другу в парах; выполняет упражнение подбрасывает мяч вверх и ловит его после удара об пол; перебрасывает мяч другу в кругу; выполняет бросок мяча двумя руками из-за головы стоя; умеет прокатывать мяч по наклонной доске, попадая в предмет; может отбить мяч правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; справляется с подбрасыванием и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; умеет бросать мяч двумя руками из-за головы, сидя; уверенно бросает вдаль; попадает в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

- умеет ползать на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; справляется с проползанием в обручи, под дуги; залезает на гимнастическую стенку и спускается с нее, не пропуская реек; переходит по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползает на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезает под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

- дошкольник выполняет ходьбу в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

- умеет бегать в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; выполняет непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегает 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; бегает в рассыпную с ловлей и увертыванием;

- выполняет прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивает на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивает через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); может выполнить 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; умеет прыгать в длину с места; спрыгивать со скамейки; старается справиться с прямым галопом; делает попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

- сохраняет равновесие при ходьбе по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); выполняет поворот при ходьбе по доске до конца и обратно; умеет ходить по наклонной доске вверх и вниз; сохраняет равновесие при стойке на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; умеет пробегать по наклонной доске вверх и вниз; справляется с ходьбой по доске и расхождением вдвоем на ней; не теряет равновесие при кружении в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

### **Общеразвивающие упражнения:**

- Уверенно выполняет упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывает предмет из одной руки в другую; сгибает и разгибает руки, выполняет махи руками; сжимает и разжимает кисти рук, вращает кистями; выполняет упражнения пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

- правильно выполняет упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередно поднимает ноги из положения, лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

- старательно справляется с упражнениями: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

- Умеет выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них.

### **Ритмическая гимнастика:**

- Может выполнить ритмическую ходьбу под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; старается правильно выполнить постановку ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.



### **Строевые упражнения:**

- Уверенно выполняет построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; умеет размыкаться и смыкаться на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без ориентира; перестраивается из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; старается правильно выполнить повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

### **Подвижные игры:**

- Старается правильно играть роль водящего, ориентируется в предлагаемом игровом пространстве, может организовать знакомые игры с небольшой группой сверстников; выполняет правила, творчески подходит к игре придумывает и комбинирует движения в игре.

### **Спортивные упражнения:**

- Выполняет подъем с санками на гору, скатывается с горки, может тормозить при спуске, прокатить на санках друга. Может кататься на самокате по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

**Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

### **Активный отдых.**

- Активно участвует в подвижных играх, играх с элементами соревнования, аттракционах, знает подвижные игры народов России, старается красиво выполнять музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

## Планируемые результаты от 5 до 6 лет.

### Основные движения:

- Уверенно прокатывает мяч по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывает обруч, бежит за ним и ловит его; прокатывает набивной мяч; передает мяч друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывает мяч друг другу и ловит его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивает мяч об пол на месте 10 раз; может вести мяч 5 - 6 м; метает в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метает вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывает мяч из одной руки в другую; подбрасывает и ловит мяч одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывает мяч через сетку, забрасывает его в баскетбольную корзину;

- ползает на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползает на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползает через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползает на животе; ползает по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползает на четвереньках по скамейке назад; проползает под скамейкой; лазает по гимнастической стенке чередующимся шагом;

- выполняет ходьбу обычным шагом, с заданиями: на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; умеет ходить "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

- бегает в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бегает с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоким подниманием коленей; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; справляется с непрерывным бегом 1,5 - 2 мин; медленным бегом 250 - 300 м; быстрый бегом 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночным бегом 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегает на скорость 20 м; пробегает под вращающейся скакалкой;

- подпрыгивает на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивает с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивает с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивает с места предметы высотой 30 см; спрыгивает с высоты в обозначенное место; подпрыгивает на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивает на одной ноге 10 - 15 раз; прыгает на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивает боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); в прыгивает на возвышение 20 см двумя ногами; прыгает в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

- умеет перешагивать и прыгать через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивает через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыгает через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

- умеет сохранять равновесие при ходьбе по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; выполняет стойку на гимнастической скамье на одной ноге; поднимается на носки и опускается на всю стопу, стоя на скамье; пробегает по скамье; может выполнить расхождение вдвоем на лежащей, на полу доске; ходит по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); выполняет приседание после бега на носках, руки в стороны; умеет кружиться парами, держась за руки; выполняет упражнение "ласточка".

### **Общеразвивающие упражнения:**

- Правильно выполняет упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимает руки вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывает предмет из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимает руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); умеет сжимать и разжимать кисти рук;

- старается правильно выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; при выполнении наклонов вперед, касается ладонями пола, умело выполняет наклоны вправо и влево; поднимает ноги, сгибает и разгибает и скрещивает их из исходного положения, лежа на спине;

- умеет приседать, обхватывая колени руками; выполняет махи ногами; поочередно поднимает и опускает ноги из положения, лежа на спине, руки в упоре; захватывает предметы ступнями и пальцами ног и перекладывает их с места на место.

- уверенно выполняет упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Ребенок умеет самостоятельно комбинировать и придумывать новые общеразвивающие упражнения.

### **Ритмическая гимнастика:**

- Выполняет ходьбу и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп,

кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружится по одному и в парах, запоминает комбинации из двух-трех освоенных движений.

### **Строевые упражнения:**

- Ребенок выполняет строевые упражнения: строится по росту, поддерживает равнение в колонне, шеренге; перестраивается в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестраивается в колонну по трое, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкается в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; выполняет повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьбу "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

### **Подвижные игры:**

- Активно участвует в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и соблюдает правила, старается быстро ориентироваться в пространстве, наращивает и удерживает скорость, проявляет находчивость, целеустремленность.

- Может оказать помощь товарищу, проявляет инициативу при организации игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми; проявляет нравственно-волевые качества, самостоятельность и сплоченность, чувства ответственности за успехи команды, стремится к победе, к преодолению трудностей; придумывает новые варианты игр, может комбинировать движения.

### **Спортивные игры:**

- Городки: может бросать биты сбоку, выбивает городки с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знает 3 - 4 фигур.

- Элементы баскетбола: перебрасывает мяч другому ребенку от груди; ведёт мяч правой и левой рукой; забрасывает мяч в корзину двумя руками от груди; может поддержать игру по упрощенным правилам.

- Бадминтон: отбивает волан ракеткой в заданном направлении; старается играть с педагогом.

- Элементы футбола: отбивает мяч правой и левой ногой в заданном направлении; ведёт мяч ногой между и вокруг предметов; отбивает мяч о стенку; передаёт мяч ногой друг другу (3 - 5 м); может поддержать игру по упрощенным правилам.

### **Спортивные упражнения:**

- Умеет кататься на санках: по прямой, со скоростью, с горки, поднимается с санками в гору, может тормозить при спуске с горки.
- катание на лыжах скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

### **Формирование основ здорового образа жизни:**

- Ребенок имеет представление о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Может рассказать о видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) знает о выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и соблюдает в ходе туристских прогулок.

### **Активный отдых.**

- Ребенок имеет представления о туризме как о виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; знает, что необходимо в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, наблюдает за природой, пытается с помощью взрослого ориентироваться на местности, знает об осторожности в преодолении препятствий.

### **Планируемые результаты от 6 до 7 лет.**

#### **Основные движения:**

- Бросает мяч вверх, о землю и ловит его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передает и перебрасывает мяч другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывает и перебрасывает другу набивные мячи; перебрасывает мяч другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передает мяч с отскоком от пола из одной руки в другую; метает в цель из положения стоя на коленях и сидя; метает вдаль, метает в движущуюся цель; забрасывает мяч в баскетбольную корзину; катает мяч правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, другу; ведёт мяч, продвигаясь между предметами, по кругу; ведёт мяч с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

- Ползает на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезает на гимнастическую стенку до верха и спускается с нее чередуясь шагом одноименным и разноименным способом; перелезает с пролета на пролет по диагонали; пролезает в обруч разными способами; лазает по веревочной лестнице; выполняет упражнения на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезает по канату на доступную высоту;

- выполняет ходьбу гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

- бегаёт в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленно бегаёт до 2 - 3 минут; быстро бегаёт 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бегаёт наперегонки; бегаёт из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бегаёт со скакалкой, бегаёт по пересеченной местности;

- прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

- умеет прыгать с короткой скакалкой: прыгает на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыгает с ноги на ногу; бегаёт со скакалкой; прыгает через обруч, вращает его как скакалку; прыгает через длинную скакалку: пробегает под вращающейся скакалкой, прыгает через вращающуюся скакалку с места; вбегаёт под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

- сохраняя равновесие подпрыгивает на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; выполняет стойку на носках; стойку на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходит по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходит по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком, на каждый шаг высоко поднимает прямую ногу и делая под ней хлопок; прыгает на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходит по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружится с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

### **Общеразвивающие упражнения:**

- Умеет поднимать и опускать руки (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибает и разгибает руки; сжимает пальцы в кулак и разжимает; выполняет махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

- выполняет повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимает и опускает ноги лежа на спине;

- умеет выполнять махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; делает выпады вперед и в сторону; приседает у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); захватывает предметы ступнями и пальцами ног, перекладывает их с места на место.

- Качественно выполняет движения, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением; упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Проявляет самостоятельность и творчество придумывает новое упражнение или комбинацию из знакомых движений.

### **Ритмическая гимнастика:**

- Выполняет танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, может воспроизвести комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

### **Строевые упражнения:**

- Ребенок умеет быстро и самостоятельно строиться в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; держит равнение в колонне, шеренге; может перестраиваться из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); рассчитывается на первый - второй и перестраивается из одной шеренги в две; размыкается и смыкается приставным шагом; не ошибается при выполнении поворотов направо, налево, кругом; правильно выполняет повороты во время ходьбы на углах площадки.

### **Подвижные игры:**

- Ребенок может справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; проявляет смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Придумывает варианты игр, комбинирует движения, может импровизировать. Стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевает трудности.

### **Спортивные игры:**

- Городки: бросает битку сбоку, от плеча, занимает правильное исходное положение; знает 4 - 5 фигур, выбивает городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

- Элементы баскетбола: передает мяч другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывает мяч другу двумя руками от груди, стоя напротив друга и в движении; ловит летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывает мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; может вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

- Элементы футбола: передает мяч товарищу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; может вести мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадает в предметы, забивает мяч в ворота, играет по упрощенным правилам.

- Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): может вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывает шайбу клюшкой товарищу, задерживает шайбу клюшкой; ведёт шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывает шайбу в ворота, держит клюшку двумя руками (справа и слева); попадает шайбой в ворота, ударяет по ней с места и после ведения.

- Бадминтон: перебрасывает волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

- Элементы настольного тенниса: подбрасывает и ловит мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену; подаёт мяч через сетку после его отскока от стола.

### **Спортивные упражнения:**

- Катание на санках: выполняет игровые задания от педагога, участвует в соревнованиях, катаниях на санях на скорость.



- Ходьба на лыжах: катается скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; скользит попеременным двушажным ходом (с палками); может выполнить повороты переступанием в движении; поднимается на горку "лесенкой", "елочкой".

### **Формирование основ здорового образа жизни:**

- Имеет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; знает название видов спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), знает о достижениях отечественных спортсменов. Поддерживает беседу профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Ребенок старается самостоятельно следить за своей осанкой, знает, как оказать элементарную первую помощь, может оценивать свое самочувствие; сопереживает другим.

### **Активный отдых.**

- В ходе туристской прогулки может рассказать о памятниках истории, боевой и трудовой славы, имеет представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); может преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществляет страховку при преодолении препятствий, соблюдает правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей

#### 6.1. Содержание образовательной деятельности с детьми от 1 года до 2 лет

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

Педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

#### 6.2. Содержание образовательной деятельности с детьми от 2 лет до 3 лет

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.

Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться, не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

#### 6.3. Содержание образовательной деятельности с детьми от 3 лет до 4 лет

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

#### **6.4. Содержание образовательной деятельности с детьми от 4 лет до 5 лет**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### **6.5. Содержание образовательной деятельности с детьми от 5 лет до 6 лет**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояс, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Педагог продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

## 6.6. Содержание образовательной деятельности с детьми от 6 лет до 7 лет

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Педагог даёт доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

## 2.2. Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей от 1 – 7 лет.

### ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА 1-2 ГОДА

Используемая литература:

Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения» Первая младшая группа. Издательство «Учитель» 2014 г.

Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет» Издательство МОСКА СИТЕЗ 2015

Условные обозначения:

<b>Обучение</b>	
<b>Закрепление</b>	
<b>Повторение</b>	

№ занятия месяц	ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ							Используемая литература
	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки	
	<b>СЕНТЯБРЬ</b>							
	<p><b>Задачи: обучение, закрепление, повторение:</b> ходьба стайкой за педагогом, ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «К куклам в гости», «Где звенит?» .Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.</p>							
1-2 занятие сентябрь	Построение в рассыпную	Ходьба стайкой за педагогом (знакомство со спортивным залом)			Ползание до предмета	Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз		Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика» Гимнастическая зарядка без предметов №1

3-4 занятие сентябрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом			Ползание до предмета	Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз		Стр.24 (комплекс 16) Гимнастическая зарядка с погремушкой № 2
5-6 занятие сентябрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом		Ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см),	Ползание до предмета	Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз		Стр. 88 (комплекс 31) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «К куклам в гости», «Где звенит?»»Стр. 32
7-8 занятие сентябрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом		Ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см)	Ползание до предмета	Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз		
<b>ОКТАБРЬ</b>								
<p><b>Задачи: обучение, закрепление, повторение:</b> ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «По мостику через ручеек», «Доползи до погремушки». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях</p>								Подольская Е.И. «Оздоровитель ная гимнастика»
9-10 занятие октябрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом		Ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см),	Ползание до предмета	Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя		Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.32 (комплекс 24) Гимнастическая зарядка с лентами № 2 Стр. 78 (комплекс 23) Степаненко Э.Я.
11-12 занятие октябрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом		Ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см),	Подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см	Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя		

13-14 занятие октябрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом		Ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см),	Подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см	Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя		«Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «По мостику через ручеек», Стр.33 «Доползи до погремушки» Стр.39 «К куклам в гости», «Где звенит?» Стр. 32
15-16 занятие октябрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом			Подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см	Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя		
17-18 занятие октябрь, ноябрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом			Подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см	Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя		

#### НОЯБРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** Ходьба по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой; прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Пузырь», «К мишке в гости». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях

19-20 занятие Ноябрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом			Подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см	Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя		Подольская Е.И. «Оздоровительна я гимнастика» Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.36 (комплекс 27) Гимнастическая зарядка с
21-22 занятие Ноябрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом			Ползание до предмета	Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения стоя		

23-24 занятие Ноябрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом			Ползание до предмета	Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения стоя		
								шишками № 2 Стр. 97 (комплекс 40)
25-26 занятие Ноябрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом		Ходьба по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой		Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения стоя		Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «Пузырь», Стр.28 «К мишке в гости» «К куклам в гости», «Где звенит?» Стр. 32
<b>ДЕКАБРЬ</b>								
<b>Задачи: обучение, закрепление, повторение:</b> ходьба по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой; бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вдаль. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «По ровненькой дорожке», «Паровозик». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.								
27-28 занятие Декабрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом		Ходьба по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой		Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения стоя		Подольская Е.И. «Оздоровительна я гимнастика» Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.32



29-30 занятие декабрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом		Ходьба по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой		Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения стоя		(комплекс 24) Гимнастическая зарядка с лентами № 2 Стр. 78 (комплекс 23) Степаненко Э.Я.
31-32 занятие декабрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом		Ходьба по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой		Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вдаль		«Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «По ровненькой дорожке», Стр. 19 «Паровозик» Стр.17 «По мостику через ручеек», Стр.33 «Доползи до погремушки» Стр.39 «К куклам в гости», «Где звенит?» Стр. 32
33-34 занятие декабрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом		Ходьба по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой		Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вдаль		

### ЯНВАРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** Подъём и спуск по ступеньке, держась за опору; пролезание в обруч (диаметр 50 см), бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вдаль. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Маленькие и большие ножки», «Зайка, выходи». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

35-36 занятие январь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом				Пролезание в обруч (диаметр 50 см),	Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вдаль	Подольская Е.И. «Оздоровительна я гимнастика» Гимнастическая зарядка без
-------------------------	--------------------------	--------------------------------	--	--	--	---	--	--

37-38 занятие январь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом			Пролезание в обруч (диаметр 50 см),	Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вдаль		предметов №1 Стр.44 (комплекс 34) Гимнастическая зарядка с платочками № 2
39-40 занятие январь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом		Подъём и спуск по ступеньке, держась за опору	Пролезание в обруч (диаметр 50 см),	Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вдаль		Стр. 120 (комплекс 60) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет
41-42 занятие январь, февраль	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом		Подъём и спуск по ступеньке, держась за опору	Пролезание в обруч (диаметр 50 см),			«По ровненькой дорожке», Стр. 19 «Паровозик» Стр.17 «Маленькие и большие ножки», «Зайка, выходи» Стр. 40

### ФЕВРАЛЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение** Подъём и спуск по ступеньке, держась за опору; перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см)  
Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Прокати в воротца», «Зайка серый умывается» .Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

43-44 занятие февраль	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом		Подъём и спуск по ступеньке, держась за опору	Пролезание в обруч (диаметр 50 см),			Подольская Е.И. «Оздоровительна я гимнастика» Гимнастическая зарядка без
--------------------------	--------------------------	--------------------------------	--	--	---	--	--	--

45-46 занятия февраль	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом		Подъём и спуск по ступеньке, держась за опору		Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя		предметов №1 Стр.32 (комплекс 24) Гимнастическая зарядка с малым мячом № 2 Стр. 79 (комплекс 24) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «Прокати в воротца», «Зайка серый умывается» Стр.37-38 «Паровозик» Стр.17 «Маленькие и большие ножки», «Зайка, выходи» Стр. 40
47-48 занятия февраль	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом		Подъём и спуск по ступеньке, держась за опору		Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя		
49-50 занятия февраль	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом			Перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см);	Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя		
<b>МАРТ</b>								
<p><b>Задачи: обучение, закрепление, повторение:</b> Перешагивание через веревку, положенную на пол; перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см). Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «По дорожке», «Принеси флажок». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.</p>								
51-52 занятия март	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом			Перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см);	Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя		Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика» Гимнастическая

53-54 занятие март	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом		Перешагивание через веревку, положенную на пол	Перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см);			зарядка без предметов №1 Стр.35 (комплекс 26) Гимнастическая зарядка с мешочком № 2 Стр. 101 (комплекс 44) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «По дорожке», «Принеси флажок» Стр. 33 «Прокати в воротца», «Зайка серый умывается» Стр.37-38 «Маленькие и большие ножки», «Зайка, выходи» Стр. 40
55-56 занятие март	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом		Перешагивание через веревку, положенную на пол	Перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см);			
57-58 занятие март	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом		Перешагивание через веревку, положенную на пол		Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз		

#### АПРЕЛЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** Перешагивание через палку, положенную на пол; лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра). Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Солнышко и дождик», «Переезд на дачу» Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

59-60 занятие апрель	Построение врасыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Перешагивание через палку, положенную на пол		Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз		Подольская Е.И. «Оздоровительна я гимнастика» Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.24
61-62 занятие апрель	Построение врасыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Перешагивание через палку, положенную на пол	Лазанье по лесенке- стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра);			(комплекс 16) Гимнастическая зарядка с флажками № 2 Стр. 115
63-64 занятие апрель	Построение врасыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Перешагивание через палку, положенную на пол	Лазанье по лесенке- стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра);			(комплекс 56) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет
65-66 занятие апрель	Построение врасыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Перешагивание через палку, положенную на пол	Лазанье по лесенке- стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра);			«По дорожке», «Солнышко и дождик», «Переезд на дачу» стр.19 «Принеси флажок» Стр. 33

### МАЙ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** перешагивание через кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Наседка и цыплята», «Игра с мячом» Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

67-68 занятие май	Построение врасыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Перешагивание через кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.	Лазанье по лесенке- стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра);			Подольская Е.И. «Оздоровительна я гимнастика» Гимнастическая зарядка без
----------------------	-------------------------	--------------------------------	--	---	--	--	--	--

69-70 занятия май	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом	Перешагивание через кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.	Лазанье по лесенке- стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра);		предметов №1 Стр.46 (комплекс 36) Гимнастическая зарядка с погремушкой № 2 Стр. 103 (комплекс 45) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «Наседка и цыплята», «Игра с мячом» стр.32 «Солнышко и дождик», «Переезд на дачу» стр.19
71-72 занятия май	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом	Перешагивание через кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.		Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения стоя	
73-74 занятия май	Диагностика					

## Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей.

### ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА 2-3 ГОДА

Используемая литература:

Федорова С.Ю. « Примерный план физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» Вторая группа раннего возраста.

Издательство МОСКВА СИТЕЗ 2017 г.

Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения» Первая младшая группа. Издательство «Учитель» 2014 г.

Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет» Издательство МОСКА СИТЕЗ 2015

Обозначения:

Обучение	
Закрепление	
Повторение	

№ занятия месяц	ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ							Используемая литература
	СЕНТЯБРЬ							
	<b>Задачи: обучение, закрепление, повторение:</b> построение врассыпную; ходьба и бег стайкой за педагогом; проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца; прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «По ровненькой дорожке», «Солнышко и дождик», «Переезд на дачу». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.							
	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки	
1 занятие сентябрь	Построение врассыпную	ходьбу стайкой за педагогом (знакомство со спортивным залом)	бег стайкой за педагогом		Ползание заданного расстояния	Скатывания мяча с горки	Прыжки на двух ногах на месте	Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика»

2 занятие сентябрь	Построение врассыпную	ходьбу стайкой за педагогом	бегать стайкой за педагогом		Ползание заданного расстояния	Скатывания мяча с горки	Прыжки на двух ногах на месте	Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.5 (комплекс 1) Гимнастическая зарядка с погремушкой № 2 Стр. 58 (комплекс 6) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «По ровненькой дорожке», «Солнышко и дождик», «Переезд на дачу». Стр.18-19
3 занятие сентябрь	Построение врассыпную	ходьбу стайкой за педагогом	бегать стайкой за педагогом		Ползание заданного расстояния	Скатывания мяча с горки	Прыжки на двух ногах на месте	
4 занятие сентябрь	Построение врассыпную	ходьбу стайкой за педагогом	бегать стайкой за педагогом		Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца	Прокатывание мяча двумя руками друг другу и воспитателю	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	
5 занятие сентябрь	Построение врассыпную	ходьбу стайкой за педагогом	бегать стайкой за педагогом		Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца	Прокатывание мяча двумя руками друг другу и воспитателю	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	
6 занятие сентябрь	Построение врассыпную	ходьбу стайкой за педагогом	бегать стайкой за педагогом		Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца	Прокатывание мяча двумя руками друг другу и воспитателю	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	
7 занятие сентябрь	Построение врассыпную	ходьбу стайкой за педагогом	бегать стайкой за педагогом		Ползание заданного расстояния	Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу	Прыжки на двух ногах с хлопками	
8 занятие сентябрь	Построение врассыпную	ходьбу стайкой за педагогом	бегать стайкой за педагогом		Ползание заданного расстояния	Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу	Прыжки на двух ногах с хлопками	



## ОКТАБРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** построение в колонну «паровоз» с помощью воспитателя и ориентиров; ходьба и бег в заданном направлении; ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться); прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см); прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Автомобили», «Лягушки», «Наседка и цыплята». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

	Построение в колонну «паровоз» с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба заданном направлении	Бег в заданном направлении		Ползание заданного расстояния	Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу	Прыжки на двух ногах на месте	Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.6 комплекс 2)
9 занятие октябрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба заданном направлении	Бег в заданном направлении		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах на месте	Гимнастическая зарядка с платочком № 2 Стр. 60 (комплекс 8) Степаненко
10 занятие октябрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба заданном направлении с опорой на зрительные ориентиры	Бег в заданном направлении		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах на месте	Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «Автомобили»
11 занятие октябрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба заданном направлении с опорой на зрительные ориентиры	Бег в заданном направлении		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	, стр.20 «Лягушки», Стр.23 «Наседка и цыплята». Стр.24
12 занятие октябрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба заданном направлении с опорой на зрительные ориентиры	Бег в заданном направлении		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	«По ровненькой дорожке», «Солнышко и дождик», «Переезд на
13 занятие октябрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба заданном направлении с опорой на зрительные ориентиры	Бег в заданном направлении		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	

14 занятие октябрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба заданном направлении	Бег в заданном направлении		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)	Прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см)	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	дачу». Стр.18-19
15 занятие октябрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба заданном направлении	Бег в заданном направлении			Прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см)	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	
16 занятие октябрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба заданном направлении	Бег в заданном направлении			Прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см)	Прыжки на двух ногах с хлопками	
17 занятие октябрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба заданном направлении	Бег в заданном направлении	Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м);		Прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см)	Прыжки на двух ногах с хлопками	

### НОЯБРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии; ходьба на носках; бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться); прокатывание мяча под дугу; прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз). Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Самолеты», «Воробышки и автомобили», «Наседка и цыплята». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

18 занятие ноябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии	Бег в заданном направлении	Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м);		Прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см)	Прыжки на двух ногах с хлопками	Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.8 (комплекс 3) Гимнастическая зарядка с кубиками №
19 занятие ноябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);	Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м);			Прыжки на двух ногах с хлопками	2 Стр. 62 (комплекс 9) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «Самолеты», Стр.22
20 занятие ноябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);	Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м);			Прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз);	«Воробышки и автомобили», Стр. 22 «Автомобили», стр.20
21 занятие ноябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз);	«Лягушки», Стр.23 «Наседка и цыплята». Стр.24 «По
22 занятие ноябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через кубы	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз);	

23 занятие ноябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через кубы	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз);	ровненной дорожке», «Солнышко и дождик», «Переезд на дачу».
24 занятие ноябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через кубы	Бег в заданном направлении	Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см	Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)			Стр.18-19
25 занятие ноябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через кубы	Бег в заданном направлении	Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см		Прокатывание мяча под дугу		
26 занятие ноябрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба на носках	Бег в заданном направлении	Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см		Прокатывание мяча под дугу		
<b>ДЕКАБРЬ</b>								
<p><b>Задачи: обучение, закрепление, повторение:</b> ходьба на носках; ходьба с переходом на бег; бег за катящимся мячом; бег непрерывный в течение 20 секунд; ползание на четвереньках, по доске, лежащей на полу; ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; прокатывание мяча под дугу; прыжки с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см). Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Лохматый пес», «Куры в огороде», «Пузырь». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.</p>								
27 занятие декабрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба на носках	Бег за катящимся мячом	Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см		Прокатывание мяча под дугу		Гимнастическая зарядка без предметов №1

28 занятие декабрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба на носках	Бег за катящимся мячом		Ползание на четвереньках, по доске, лежащей на полу	Прокатывание мяча под дугу		Стр.9 (комплекс 4) Гимнастическая зарядка с лентами № 2 Стр. 63
29 занятие декабрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба на носках	Бег за катящимся мячом		Ползание на четвереньках, по доске, лежащей на полу		Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	(комплекс 10) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для
30 занятие декабрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба с переходом на бег	Бег в заданном направлении	Кружение на месте	Ползание на четвереньках, по доске, лежащей на полу		Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	игр. Для
31 занятие декабрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба с переходом на бег		Кружение на месте	Ползание на четвереньках, по доске, лежащей на полу	Прокатывание мяча в воротца		
								занятий с
32 занятие декабрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба с переходом на бег		Кружение на месте		Прокатывание мяча в воротца	Прыжки с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см);	детьми 2-7 лет «Лохматый пес», стр.25 «Куры в огороде», Стр.25 «Пузырь».
33 занятие декабрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба с переходом на бег	Бег непрерывный в течение 20 секунд			Прокатывание мяча в воротца	Прыжки с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см);	Стр.27 «Самолеты», Стр.22 «Воробышки и автомобили»,

34 занятие декабрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба с переходом на бег	Бег непрерывный в течение 20 секунд		Ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см	Прокатывание мяча в воротца	Прыжки с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см);	Стр. 22 «Автомобили», стр.20 «Лягушки», Стр.23 «Наседка и цыпленок». Стр.24 «Поросенок», «Солнышко и дождик»,
-----------------------	--	---------------------------	-------------------------------------	--	---	-----------------------------	---	---

### ЯНВАРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба на месте; ходьба приставным шагом вперед; бег непрерывный в течение 30 секунд; ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см); ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; ползание по гимнастической скамейке; остановить катящийся мяч. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Бегите ко мне», «Догони мишку», «Мячик». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

35 занятие январь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба на месте	Бег непрерывный в течение 20 секунд	Ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см)	Ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см		Прыжки с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см);	Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.17 (комплекс11)
36 занятие январь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба на месте Ходьба между предметами	Бег непрерывный в течение 20 секунд	Ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см)	Ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см			Гимнастическая зарядка с мячом № 2 Стр. 64 (комплекс

37 занятие январь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба на месте Ходьба между предметами	Бег в заданном направлении	Ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см)	Ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см	Остановить катящийся мяч		10) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «Бегите ко мне», Стр.29 «Догони мишку», Стр. 28 «Мячик».
38 занятие январь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба на месте Ходьба между предметами	Бег в заданном направлении	Ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см)		Остановить катящийся мяч		Стр. 30 «Лохматый пес», стр.25 «Куры в огороде», Стр.25 «Пузырь». Стр.27 «Самолеты», Стр.22
39 занятие январь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба на месте	Бег непрерывный в течение 30 секунд		Ползание по гимнастической скамейке	Остановить катящийся мяч		
40 занятие январь	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом вперед	Бег непрерывный в течение 30 секунд		Ползание по гимнастической скамейке	Передача мяча друг другу стоя		
41 занятие январь	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом вперед	Бег непрерывный в течение 30 секунд	Кружение на месте	Ползание по гимнастической скамейке	Передача мяча друг другу стоя		

#### ФЕВРАЛЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба приставным шагом вперед; ходьба приставным шагом в сторону; бег непрерывный в течение 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м; метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; бросок мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; прыжки в длину с места как можно дальше. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Кот и мышки», «Зайка беленький сидит», «Курочка-хохлатка». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

42 занятие февраль	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом вперед	Бег непрерывный в течение 30 секунд	Кружение на месте	Ползание по гимнастической скамейке		Прыжки в длину с места как можно дальше	Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.25
43 занятие февраль	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом вперед	Бег непрерывный в течение 40 секунд	Кружение на месте			Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 – 30 см);	(комплекс 17) Гимнастическая зарядка с шишками № 2 Стр. 67 (комплекс 14) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «Кот и мышки», Стр.35 «Зайка беленький сидит», стр.36 «Курочка-хохлатка». Стр. 36 «Бегите ко
44 занятие февраль	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом в сторону	Бег непрерывный в течение 40 секунд	Кружение на месте	Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 – 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 – 30 см);	
45 занятие февраль	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом в сторону	Бег непрерывный в течение 40 секунд		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 – 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)	Бросок мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы	Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 – 30 см);	
46 занятие февраль	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом в сторону	Бег непрерывный в течение 40 секунд	Кружение на месте		Бросок мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы		



47 занятие февраль	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом в сторону	Медленный бег на расстояние 40 – 80 м	Ходьба по извилистой дорожке (2 – 3 м), между линиями	Подлезание под дугу (30 – 40 см);	Бросок мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы	мне», Стр.29 «Догони мишку», Стр. 28 «Мячик». Стр. 30 «Лохматый пес», стр.25
48 занятие февраль	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба с переходом на бег	Медленный бег на расстояние 40 – 80 м	Ходьба по извилистой дорожке (2 – 3 м), между линиями	Подлезание под дугу (30 – 40 см);	Бросок мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы	
49 занятие февраль	Построение в колонну с помощью ориентиров.	Ходьба с переходом на бег	Медленный бег на расстояние 40 – 80 м	Ходьба по извилистой дорожке (2 – 3 м), между линиями	Подлезание под дугу (30 – 40 см);	Метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 – 125 см двумя и одной рукой	
50 занятие февраль	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба с переходом на бег	Медленный бег на расстояние 40 – 80 м	Ходьба по извилистой дорожке (2 – 3 м), между линиями	Подлезание под дугу (30 – 40 см);	Метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 – 125 см двумя и одной рукой	

#### МАРТ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба приставным шагом назад; метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см; медленный бег на расстояние 40 - 80 м; ходьба по гимнастической скамейке. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Зайка серый умывается», «Зайка-выходи», «По мостику через ручеек». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

51 занятие март	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба с переходом на бег	Бег с переходом на ходьбу и обратно;			Метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой	Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см	Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.25
52 занятие март	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом назад	Бег в заданном направлении		Подлезание под дугу (30 - 40 см);		Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см	(комплекс 17) Гимнастическая зарядка с шишками №2 Стр. 67
53 занятие март	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом назад	Бег в заданном направлении	Ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см)			Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см	(комплекс 14) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «Зайка серый умывается», 37 «Зайка-выходи», 40 «По мостику через ручеек» Стр.33 «Кот и
54 занятие март	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом назад	Бег в заданном направлении	Ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см)		Метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой	Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см	
55 занятие март	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом назад	Бег в заданном направлении	Ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см)		Метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой		

56 занятие март	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба с предметами в руке	Медленный бег на расстояние 40 - 80 м			Метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой	Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см);	мышки», Стр.35 «Зайка беленький сидит», стр.36 «Курочка-хохлатка».
57 занятие март	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба с предметами в руке	Медленный бег на расстояние 40 - 80 м	Ходьба по гимнастической скамейке		Метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой	Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см);	Стр. 36
58 занятие март	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба с предметами в руке	Медленный бег на расстояние 40 - 80 м	Ходьба по гимнастической скамейке			Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см);	

#### АПРЕЛЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба по кругу по одному и парами; ходьба по гимнастической скамейке; поднимание без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; перебрасывание мяча через сетку натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м;

ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м. . Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Солнышко», «Обезьянки», «Солнечные зайчики». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

59 занятие апрель	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба по кругу по одному	Медленный бег на расстояние 40 - 80 м	Ходьба по гимнастической скамейке			Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см);	Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.32
----------------------	---	---------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	--	--	---	--

60 занятие апрель	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба по кругу по одному	Бег с переходом на ходьбу и обратно;	Ходьба по гимнастической скамейке		Перебрасывание мяча через сетку натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м	Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см);	(комплекс 24) Гимнастическая зарядка с кубиками № 2 Стр. 77 (комплекс 22)
61 занятие апрель	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба по кругу по одному	Бег с переходом на ходьбу и обратно;		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)	Перебрасывание мяча через сетку натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м		Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «Солнышко»», Стр.41 «Обезьянки» стр.9
62 занятие апрель	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба по кругу по одному	Бег с переходом на ходьбу и обратно;		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)	Перебрасывание мяча через сетку натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м		
63 занятие апрель	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба по кругу по одному и парами	Бег с переходом на ходьбу и обратно;	Ходьба по гимнастической скамейке	Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)			
64 занятие апрель	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба по кругу по одному и парами	Бег с переходом на ходьбу и обратно;	Поднимание без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны	Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)	Остановить катящийся мяч		«Солнечные зайчики». Стр.34 «Зайка серый умывается», 37 «Зайка-

65 занятие апрель	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба по кругу по одному и парами	Бег непрерывный в течение 40 секунд	Поднимание без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны		Остановить катящийся мяч	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	выходи», 40 «По мостику через ручеек» Стр.33 «Кот и
66 занятие апрель	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба по кругу по одному и парами	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);	Поднимание без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны		Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	мышки», Стр.35 «Зайка беленький сидит», стр.36 «Курочка-хохлатка». Стр. 36

МАЙ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба, взявшись за руки; лазанье на лесенку-стремянку и спускание с нее произвольным способом; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м

67 занятие май	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба по кругу по одному и парами	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);	Поднимание без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны		Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м		
68 занятие май	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба между предметами	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);	Поднимание без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны		Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м		

69 занятие май	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба между предметами	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);		Лазанье на лесенку-стремянку и спускание с нее произвольным способом	Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м		
70 занятие май	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба взявшись за руки	Бег непрерывный в течение 40 секунд		Лазанье на лесенку-стремянку и спускание с нее произвольным способом	Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м		
71 занятие май	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба взявшись за руки	Бег непрерывный в течение 40 секунд	Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см	Лазанье на лесенку-стремянку и спускание с нее произвольным способом		Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см	
72 занятие май	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба взявшись за руки	Бег непрерывный в течение 40 секунд	Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см	Лазанье на лесенку-стремянку и спускание с нее произвольным способом		Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см	
73-74 занятия. Диагностика								

Основное движение (бег) отрабатываются в подвижных играх	Убегание от ловящего, ловля убегающего
Музыкально- ритмические упражнения Разученные на музыкальных занятиях	По показу педагога музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.
Включаются в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры	Имитационные движения- разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчонок и т.д)

### Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице.

Сентябрь	Бег	Бег стайкой за педагогом
Октябрь	Упражнения с мячом	«Догони мяч», «Передай мяч»
Ноябрь	Прыжки	«Выше ножки от земли», «Прыгаем и хлопаем»
Декабрь	Катание на санках	По прямой, перевоза игрушки .
Январь	Ходьба	Ходьба по снежным дорожкам
Февраль	Ходьба	Ходьба по снежным дорожкам
Март	Бег и ходьба.	Бег и ходьба: подражание, как лисичка, как зайка, как мишка, как лягушка и т.д.
Апрель	Бег. Лазанье по лесенке.	Бег непрерывный в течение 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м.
Май	Метание и упражнения с мячом	По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево

### Активный отдых

Физкультурный досуг 1 раз в квартал.	Октябрь	Тема «Пешая прогулка по территории детского сада»
	Декабрь	Тема «Зимние забавы»
	Март	Тема «Вместе весело играть»
	Июнь	Тема «Мой веселый звонкий мяч»

## Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА 3-4 ГОДА

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Младшая группа . Издательство МОСКА СИТЕЗ 2014 г.  
Федорова С.Ю.«План физкультурных занятий» младшая группа Издательство МОСКА СИТЕЗ 2020 г.  
Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений Издательство МОСКА СИТЕЗ 2016 г.  
Интернет ресурсы –Дошкольное воспитание.

Условные обозначения:

Обучение	
Повторение	
Закрепление	

№ Занятия Месяц	Программное содержание:							Используемая литература
	СЕНТЯБРЬ							
	Задачи: Знакомство детей и последующее закрепление знаний: с построением в рассыпную, в колонну по одному, беге за направляющим, беге на носках, ходьбе с высоким подниманием колен, перешагивая через предметы, ползании на четвереньках на расстояние 4 м до кегли, прыжках на двух ногах на месте, в прокатывании двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади, ходьбе по прямой дорожке ш 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература), подвижных игр: «Беги ко мне», «Догони мяч», «Быстро в домик», «Кот и воробышки», «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч»							Гимнастическая зарядка с лентами №1 Федорова С.Ю. стр. 26. Гимнастическая
	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки	нтами
1 занятие сентябрь	Построение в рассыпную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами (знакомство со спортивным залом)						ов Ю. игры: Л.И. е», «Догони мяч» стр.24-25.



2 занятие сентябрь	Построение враспынную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим		Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее стать выпрямиться поднять двумя руками над головой)			«Кот и воробышки» стр. 26 «Быстро в домик» стр. 27.  Гимнастическая зарядка с султанчиками №1 Федорова С.Ю. стр. 33. Гимнастическая зарядка без предметов без предметов Пензулаева Л.И. стр. 29. подвижные игры: Пензулаева Л.И.
3 занятие сентябрь	Построение враспынную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы	Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)			«Ловкий шофер», стр.29 «Кот и воробышки» стр. 26 «Быстро в домик» стр. 27. «Зайка серый умывается». стр. 30
4 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы	Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)			«Поймай комара» стр. 36 «Найди свой домик», «Догони мяч» стр.24-25. «Кот и воробышки» стр. 26
5 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади		

6 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади	
7 занятие сентябрь	Построение колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади	
8 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом			Прыжки на двух ногах наместе

### ОКТАБРЬ

**Задачи:** Обучить, повторить и закрепить: построение в круг, ходьба и бег на носках, ходьба и бег в рассыпную, ходьбе друг за другом ориентирам по кругу, ходьбе по прямой дорожке ш 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом, ходьбе по извилистой дорожке ш 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом; ползание на четвереньках на расстояние 5 м – 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой); скатывание мяча по наклонной доске; прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Ловкий шофер», «Зайка серый умывается», «Поймай комара»

9 занятие октябрь	Построение в колонн по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах на месте
----------------------	-------------------------------	---	------------------------------	--	--	--	-------------------------------

10 занятие октябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим  Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли ( взять ее стать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах на месте	Гимнастическая зарядка без предметов №1 Федорова С.Ю. стр. 39. Гимнастическая зарядка с флажками Пензулаева Л.И. стр. 36. подвижные игры: Пензулаева Л.И. «Поймай комара» стр. 36 «Мыши в кладовой». стр. 34 «По ровненькой дорожке», стр. 35. «Кот и воробышки» стр. 26 «Быстро в домик» стр. 27. «Зайка серый умывается». стр. 30
11 занятие октябрь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим  Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли ( взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)	Скатывание мяча по наклонной доске		
12 занятие октябрь	Построение в шеренгу Повороты направо налево переступанием	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом		Скатывание мяча по наклонной доске		
13 занятие октябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим  Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом		Скатывание мяча по наклонной доске		
14 занятие октябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим  Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом			Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м	

15 занятие октябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли ( взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м	Федорова С.Ю. стр. 45. Гимнастическая зарядка с мячом Пензулаева Л.И. стр. 39. подвижные игры: Пензулаева Л.И. «Коршун и птенчики», стр. 38 «Мыши в кладовой». стр. 34 «Птица и птенчики». стр.41. «По ровненькой дорожке», стр. 35. «Лягушки-попрыгушки». стр. 38
16 занятие октябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли ( взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м	Федорова С.Ю. стр. 45. Гимнастическая зарядка с мячом Пензулаева Л.И. стр. 39. подвижные игры: Пензулаева Л.И. «Коршун и птенчики», стр. 38 «Мыши в кладовой». стр. 34 «Птица и птенчики». стр.41. «По ровненькой дорожке», стр. 35. «Лягушки-попрыгушки». стр. 38
17 занятие октябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом	Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли ( взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)			Федорова С.Ю. стр. 45. Гимнастическая зарядка с мячом Пензулаева Л.И. стр. 39. подвижные игры: Пензулаева Л.И. «Коршун и птенчики», стр. 38 «Мыши в кладовой». стр. 34 «Птица и птенчики». стр.41. «По ровненькой дорожке», стр. 35. «Лягушки-попрыгушки». стр. 38
<b>НОЯБРЬ</b>								
<p><b>Задачи:</b> обучить, повторить и закрепить: построение в круг по ориентирам, ходьбу и бег друг за другом по ориентирам по кругу, ходьбу и бег в рассыпную; бег в теч. 50-60 сек; ходьбе по извилистой дорожке ш 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным и приставным шагом; ходьбе по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках за катящимся мячом; катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь; катание мяча друг другу стоя на коленях. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Мыши в кладовой». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.</p>								<p>Гимнастическая зарядка с кубиками №1 Федорова С.Ю. стр. 51. Гимнастическая зарядка № 2 с обручем Пензулаева Л.И. стр. 43.</p>

18 занятие ноябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь		подвижные игры: Пензулаева Л.И. « Лохматый пес» стр. 45; «Найди свой цвет» стр. 44 «Коршун и цыплята» стр. 43 «По ровненькой дорожке», стр. 35. «Поймай комара» стр. 36
19 занятие ноябрь	Построение круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь		
20 занятие ноябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь		
21 занятие ноябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке			
22 занятие ноябрь	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке			
23 занятие ноябрь	Построение рассыпную	Ходьба в рассыпную Ходьба на носках	Бег по одному за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Катание мяча друг другу стоя на коленях		

24 занятие ноябрь	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную Ходьба на носках	Бег по одному за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках за катящимся мячом	Катание мяча друг другу стоя на коленях	
25 занятие ноябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег врассыпную		Ползание на четвереньках за катящимся мячом	Катание мяча друг другу стоя на коленях	
26 занятие ноябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег врассыпную	Ходьба по гимнастическо й скамейке	Ползание на четвереньках е за катящимся мячом		
<b>ДЕКАБРЬ</b>							
<p><b>Задачи:</b> обучить, повторить и закрепить: построение в колонну по два; ходьбе друг за другом обходя предметы; бег в течении 50-60 сек, бег и ходьбу в рассыпную; ходьбу по гимнастической скамейке; проползание на четвереньках под дугой(высота 50 см); Прокатывание мяча в воротца; прокатывание мяча под дугу; прыжки на одной ноге на месте и продвижением вперед на 2-3 метра. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Коршун и птенчики», «Птица и птенчики». «Лягушки-попрыгушки». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.</p>							
27 занятие декабрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег врассыпную	Ходьба по гимнастическо й скамейке		Прокатывание мяча в воротца	
28 занятие декабрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по гимнастическо й скамейке		Прокатывание мяча в воротца	
29 занятие декабрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек			Прокатывание мяча в воротца	Прыжки на одной ноге на месте

Гимнастическая зарядка с кубиками №1 Федорова С.Ю. стр. 51.  
Гимнастическая зарядка № 2 с обручем Пензулаева Л.И. стр. 43.  
подвижные игры: Пензулаева Л.И. «Воробышки в гнездышках». стр.49  
«Поезд»  
музыкальная игра –интернет ресурсы. Пензулаева Л.И. « Лохматый пес»

30 занятие декабрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек		Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см)		Прыжки на одной ноге на месте	стр. 45; «Найди свой цвет» стр. 44 «Коршун и цыплята» стр. 43 «По ровненькой дорожке», стр. 35.
31 занятие декабрь	Построение в колонну по два	Ходьба врасыпную Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек		Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см)		Прыжки на одной ноге на месте	
32 занятие декабрь	Построение в колонну по два	Ходьба врасыпную Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек Бег на носках		Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см)	Прокатывание мяча под дугу		
33 занятие декабрь	Построение в колонну по два	Ходьба врасыпную Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек Бег на носках			Прокатывание мяча под дугу	Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3	
34 занятие декабрь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступание м	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек Бег на носках			Прокатывание мяча под дугу	Прыжки на одной ноге Продвигаясь вперед на 2-3 м	

## ЯНВАРЬ

**Задачи:** обучить, повторить и закрепить: построение в шеренгу, ходьба друг за другом обходя предметы, ходьба змейкой, бег обегая предметы; ходьба по ребристой доске; прокатывание мяча под дугу стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками; прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м; Прыжки через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); прыжки через 2 линии, расстояние 25-30 см; Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Коршун и цыплята»». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

Гимнастическая зарядка с кубиками №1 Федорова С.Ю. стр. 51.  
Гимнастическая зарядка № 2 с обручем Пензулаева Л.И. стр. 43.  
подвижные игры: Пензулаева Л.И. «Зайка серый умывается», стр. 58 «Автомобили», стр.59 «Воробышки в гнездышках». стр.49 «Поезд»  
музыкальная игра –интернет ресурсы. Пензулаева Л.И. « Лохматый пес» стр. 45; «Найди свой цвет» стр. 44 «Коршун и цыплята» стр. 43 «По ровненькой дорожке», стр. 35.

35 занятие январь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступание м	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по ребристой доске			Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м
36 занятие январь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступание м	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по ребристой доске			Прыжки через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону)
37 занятие январь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступание м	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 0-60 сек	Ходьба по ребристой доске			Прыжки через линию (вперед и, развернувшись в обратную сторону)
38 занятие январь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступание м	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60 сек			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через Линию (вперед и, Развернувшись, в обратную сторону)



39 занятие январь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег в теч. 50-60			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см	
40 занятие январь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег обегая предметы  Бег в теч. 50-60 сек			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см	
41 занятие январь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег обегая предметы  Бег в теч. 50-60 сек			Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками	Прыжки через 2 линии, 25-30 см	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>								
<p><b>Задачи:</b> обучить, повторить и закрепить: построение в шеренгу, повороты направо и налево переступанием; ходьба высоко поднимая колени; ходьба с остановкой по сигналу; бег, обегая предметы; бег вдоль одной линии; ходьба по наклонной доске; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками и одной рукой; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой. Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Воробышки в гнездышках», «Воробышки и кот», «Поезд»». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.</p>								
42 занятие февраль	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег, обегая предметы		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами(выс 50 см, раст 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками		Гимнастическая зарядка без предметов №1 Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений стр. 23 (комплекс 31) Гимнастическая зарядка № 2 с мячом большого диаметра Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» комплексы

43 занятие февраль	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами(выс 50 см, раст 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, проктывая по ней мяч двумя руками		упражнений стр. 23 (комплекс 32) подвижные игры: Пензулаева Л.И. «Тишина», стр. 61. «Мы топаем ногами», стр. 63 «Огуречик-огуречик» стр.64 « Лохматый пес» стр. 45; «Найди свой цвет» стр. 44 «Коршун и цыплята» стр. 43 «По ровненькой дорожке», стр. 35.
44 занятие февраль	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках		Проползание на четвереньках под3-4 дугами(выс 50 см, раст 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая п ней мяч одной рукой		
45 занятие февраль	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по наклонной доске		Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной укой		
46 занятие февраль	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег в теч. 50-60 сек	Ходьб по наклонной доске		Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой		
47 занятие февраль	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по наклонной доске		Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой		
48 занятие февраль	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание начетвереньках с опорой на ладони и ступни по доске	Босание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой		

49 занятие февраль	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске	Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой	
50 занятие февраль	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске		Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой

МАРТ

**Задачи:** обучить, повторить и закрепить: построение в колонну и шеренгу по одному; ходьба с остановкой по сигналу; бег между двух линий; бег со сменой направления; ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; прыжки в длину с места не менее 40 см; прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Зайка серый умывается», «Автомобили», «Поезд». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

51 занятие март	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу	Бег вдоль одной линии Бег на носках			Подбрасывание мяча вверх и ловля его	Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой
52 занятие март	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег в теч. 50-60 сек			Подбрасывание мяча вверх и ловля его	Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой

Гимнастическая зарядка без предметов №1 Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений стр. 24 (комплекс 34) Гимнастическая зарядка № 2 с флажками Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений стр. 25 (комплекс 36) подвижные игры: Пензулаева Л.И. «Тишина», стр. 61. «Мы топаем

53 занятие март	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег на носках		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее	Подбрасывание мяча вверх и ловля его		ногами», стр. 63 «Огуречик-огуречик» стр.64 «Коршун и наседка», стр. 68 «Кролики», интернет - ресурсы
54 занятие март	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бг в теч. 50-60 сек		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее	Бросание мяча о землю и ловля его		
55 занятие март	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее	Бросание мяча о землю и ловля его		
56 занятие март	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках			Бросание мяча о землю и ловля его	Прыжки в длину с места не менее 40 см	

57 занятие март	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках	Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу			Прыжки в длину с места не менее 40 см	
58 занятие март	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба с остановкой по сигналу	Бег по одному за направляющим Бег на носках Бег с остановками	Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу			Прыжки в длину с места не менее 40 см	
<b>АПРЕЛЬ</b>								
<p><b>Задачи: обучить, повторить и закрепить:</b> построение в колонну по два; ходьба с остановкой по сигналу; Ходьба парами друг за другом; ходьба парами в разных направлениях; бег с остановками; медленный бег 120-150 м; ходьба по шнуру; ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; бросание и ловля мяча в парах; Прыжки через 4-6 параллельных линий расстояние 15-20 см. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Тишина», «Мы топаем ногами», «Огуречик-огуречик». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.</p>								
59 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба с остановкой по сигналу Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег по одному за направляющим Бег на носках Бег с остановками	Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу		Бросание и ловля мяча в парах		
60 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба с остановкой по сигналу Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание и ловля мяча в парх		

61 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Бег с остановками Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание и ловля мяча в парах		
62 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст. 1,5 м		
63 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Медленный бег 120-150 м			Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст. 1,5 м	Прыжки через 4-6 параллельных линий раст. 15-20 см	
64 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м			Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст. 1,5 м	Прыжки через 4-6 параллельных линий, раст. 15-20 см	
65 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру			Прыжки через 4-6 параллельных линий, раст. 15-20 см	
66 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру		Метание вдаль		

## МАЙ

**Задачи: обучить, повторить и закрепить:** построение в шеренгу; повороты направо и налево переступанием; ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); ходьба в чередовании с бегом; бег мелким шагом; ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; спрыгивание с высоты 10-15 см; перепрыгивание через веревку высота 2-5 см. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Коршун и насекомая», «Кролики», «Огуречик-огуречик».

**Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях**

67 занятие май	Построение в колонну по одному	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру		Метание вдаль		
68 занятие май	Построение в колонну по одному	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м			Метание вдаль	Спрыгивание с высоты 10-15 см	
69 занятие май	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м			Перебрасывание мяча через сетку	Спрыгивание с высот 10-15 см	
70 занятие май	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом		Перебрасывание мяча через сетку	Спрыгивание с высоты 10-15 см	
71 занятие май	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом		Перебрасывание мяча через сетку	Перепрыгивание через веревку выс 2-5 см	

72 занятие май	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом.			Перепрыгивание через веревку выс 2-5 см	
73 и 74 занятия май	Выполнение диагностических показателей. Диагностика воспитанников.							

Основное движение (бег) отрабатываются в подвижных играх

Убегание от ловящего, ловля убегающего

Музыкально- ритмические упражнения  
Разученные на музыкальных занятиях

Ритмическая ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, танцующим шагом, вперед приставным шагом

Включаются в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры

Поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение

Имитационные движения- разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчонок и т.д)



**Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице**

Сентябрь	Бег	Быстрый бег 10-15 м
Октябрь	Катание на трехколесном велосипеде	По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево
Ноябрь	Упражнение с обручем	Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание его произвольно
Декабрь	Катание на санках	По прямой, перевоза игрушки или друг друга самостоятельно с небольшой горки
Январь	Ходьба на лыжах	По прямой, ровной лыжне ступающим шагом и скользящим шагом с поворотами переступанием. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
Февраль	Ходьба на лыжах	По прямой, ровной лыжне ступающим шагом и скользящим шагом с поворотами переступанием
Март	Упражнение с обручем	Произвольное прокатывание обруча. Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание произвольно
Апрель	Бег	Быстрый бег 10-15 м
Май	Катание на трехколесном велосипеде	По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево

**Активный отдых**

Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин	Сентябрь Тема- «Теремок»
	Октябрь Тема- «Веселое путешествие»
	Ноябрь Тема- «Мячик круглый есть у нас»
	Декабрь Тема- «Загадочный лес»
	Январь Тема- «Медведь встречает Новый год»
	Февраль Тема- «Царство снежинок»
	Март Тема- «Игры с Петрушкой»
	Апрель Тема- «На птичьем подворье»
	Май Тема- «Веселый клоун»
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема - «Пешая прогулка по территории детского сада»
	Декабрь Тема - «Зимние забавы»
	Март Тема- «Вместе весело играть»
	Июнь Тема- «Мой веселый звонкий мяч»

## Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей СРЕДНЯЯ ГРУППА 4-5 ЛЕТ

Используемая литература:

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа . Издательство МОСКА СИТЕЗ 2015 г.

Федорова С.Ю. « Примерный план физкультурных занятий с детьми 4-5 лет» Средняя группа Издательство МОСКА СИТЕЗ 2017 г.

Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений Издательство МОСКА СИТЕЗ 2016 г.

Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Издательство ТЦ Сфера 2016 г.

Интернет ресурсы –Дошкольное

Условные обозначения:

обучение	
повторение	
закрепление	

### ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

#### СЕНТЯБРЬ

**Задачи: обучить, повторить, закрепить;** построение в колонну по одному; ходьба на пятках; ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления; ходьба по доске с перешагиванием через предметы; ходьба по доске с мешочком на голове; ходьба по доске с предметом в руках; ползание на четвереньках по наклонной доске; ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями; прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой; прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой; прыжки на двух ногах на месте. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Найди себе пару», «Автомобили», «Самолеты», «К медведя во бору», «Огуречик-огуречик». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

№ занятия  
месяц

	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки	используемая литература:
1 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах на месте	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика»
2 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы	Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями			Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.33. (комплекс 1)
3 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями	Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой		Гимнастическая зарядка № 2 с мячом большого диаметра стр.35. (комплекс 4);
4 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове	Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями	Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой		Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа .
5 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове		Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой		подвижные игры: «Найди себе пару», стр. 20 «Автомобили» , стр. 21 «Самолеты»,

6 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове		Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой		стр.22 «К медведя во бору», стр.28 «Огуречик-огуречик». стр. 25
7 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Ползание на четвереньках по наклонной доске	Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой		
8 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках	Ползание на четвереньках по наклонной доске	Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой		

### ОКТАБРЬ

**Задачи: обучить, повторить, закрепить;** построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на внешней стороне стопы; ходьба с изменением темпа; бег, высоко поднимая колени; бег, обегая предметы; ходьба по доске с предметом в руках; ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны; ползание на четвереньках по наклонной доске; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой; прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево; прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прыжки на двух ногах вокруг себя. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Кот и мыши», «Ловишки», «Самолеты», «Лошадки», «Найди себе пару». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

9 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках	Ползание на четвереньках по наклонной доске			Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.36. (комплекс 7) Гимнастическая зарядка № 2 с обручем стр.37. (комплекс 8);
10 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках		Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой		Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа . подвижные игры:
11 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево	«Кот и мыши», стр.31 «Ловишки», стр. 34 «Лошадки», стр.38
12 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево	

13 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево	«Найди себе пару», стр. 20 «Автомобили», стр. 21 «Самолеты», стр.22
14 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах вокруг себя	«К медведя в бору», стр.28 «Огуречик-огуречик». стр. 25
15 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах вокруг себя	
16 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны			Прыжки на двух ногах вокруг себя	

17 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны		Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	
-----------------------	--	--	---	---	--	--	--

### НОЯБРЬ

**Задачи: обучить, повторить, закрепить:** построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба приставным шагом вперед; ходьба приставным шагом по шнуру; бег, обегая предметы; бег на месте; ходьба по скамье с перешагиванием через предметы; проползание в обруч; проползание под дуги; прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см.; прокатывание обруча педагогу; прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь; прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Салки», «Лиса и куры», «Пингвины», «Цветные автомобили», «Догони пару». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

18 занятие ноябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег, обегая предметы		Проползание в обруч	Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.36. (комплекс 7) Гимнастическая зарядка № 2 с обручем стр.37. (комплекс 8); Пензулаева
19 занятие ноябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в обруч	Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	

20 занятие ноябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в обруч		Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь	Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа . подвижные игры:
21 занятие ноябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь	«Салки», стр.40 «Ловишки», стр. 34 «Лиса и куры», стр.44 «Найди себе пару», стр. 20
22 занятие ноябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь	«Пингвины», стр. 46 «Самолеты», стр.42 «К медведя в бору», стр.28 «Огуречик-огуречик». стр. 25
23 занятие ноябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы		Прокатывание обруча педагогу		«Догони пару» стр. 45



24 занятие ноябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание под дуги	Прокатывание обруча педагогу	
25 занятие ноябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Проползание под дуги	Прокатывание обруча педагогу	
26 занятие ноябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Проползание под дуги		Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой

## ДЕКАБРЬ

**Задачи: обучить, повторить, закрепить:** построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках и на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной; ходьба перешагивая предметы; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; ходьба по скамье с предметом в руках; ходьба по скамье с мешочком на голове; взлезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек; удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Зайцы и волк», «Снежная карусель», «Птички и кошка», «Найди и промолчи», «Снайперы». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях

27 занятие декабрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег на носках  Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове			Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.42.
28 занятие декабрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках  Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове		Удержание обруча, катящегося от педагога	Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой	(комплекс 15) Гимнастическая зарядка № 2 с кубиками стр.42.
29 занятие декабрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках  Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове		Удержание обруча, катящегося от педагога		(комплекс 16); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа .

30 занятие декабрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек	Удержание обруча, катящегося от педагога		подвижные игры: «Зайцы и волк», стр. 53. «Снежная карусель», стр. 54 «Птички и кошка», стр. 56
31 занятие декабрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек		Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м	«Найди и промолчи», стр. 56 «Снайперы», стр. 56 «Кот и мыши», стр. 31
32 занятие декабрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек		Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м	«Ловишки», стр. 34 «Лошадки», стр. 38 «Найди себе пару», стр. 20 «Автомобили», стр. 21

33 занятие декабрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне	Ходьба по скамье с предметом в руках			Подрывание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м	«Самолеты», стр.22 «К медведя во бору», стр.28 «Огуречик-огуречик». стр. 25
34 занятие декабрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне	Ходьба по скамье с предметом в руках		Прокатывание обруча друг другу в парах		

### ЯНВАРЬ

**Задачи: обучить, повторить, закрепить:** ходьба на носках и на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), ходьба по скамье с предметом в руках за спиной; ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг; ходьба, по скамье ставя ногу с носка руки в стороны; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; прокатывание обруча друг другу в парах; перепрыгивание через шнур; Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение подвижных игр и игровых упражнений: «У медведя во бору», «Снежная карусель», «Салки», «Найди себе пару», «Снайперы». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

35 занятие январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с предметом в руках		Прокатывание обруча друг другу в парах		Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.44. (комплекс 20) Гимнастическая зарядка № 2 с мячом большого диаметра стр.43. (комплекс 17); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа . подвижные игры: «Зайцы и волк», стр. 53. «Снежная карусель», стр. 54 «Снайперы». стр. 56 «Кот и мыши», стр.31 «Ловишки», стр. 34
36 занятие январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки	Прокатывание обруча друг другу в парах		
37 занятие январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки		Перепрыгивание через шнур	
38 занятие январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки		Перепрыгивание через шнур	

39 занятие январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны			Перепрыгивание через шнур
40 занятие январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны		Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	
41 занятие январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны		Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	

#### ФЕВРАЛЬ

**Задачи: обучить, повторить, закрепить:** построение в колонну по росту; ходьба змейкой; ходьба с остановкой по сигналу; ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перепрыгивание через плоский кубик высота 5 см; перебрасывание мяча друг другу в кругу; перепрыгивание через 4-6 линий расстояние, между ними 40-50 см.; Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «У медведя во бору», «Снежная карусель», «Кот и мыши», «Ловишки», «Зайцы и волк», «Два Мороза», «Мы веселые ребята». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

«Найди себе пару», стр. 20  
«К медведя во бору», стр.28  
«Пингвины», стр. 46

Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов

42 занятие февраль	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол		стр.47. (комплекс 23) Гимнастическая зарядка № 2 с гимнастической палкой стр.47.
43 занятие февраль	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см	(комплекс 24); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа .
44 занятие февраль	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см	подвижные игры: «Кот и мыши», стр.31 «Ловишки», стр. 34
45 занятие февраль	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом			Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см	«Зайцы и волк», стр. 53. «Снежная карусель», стр. 54 Федорова С.Ю. « Примерный план физкультурных занятий с детьми 4-5 лет»

46 занятие февраль	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом		Бросание и ловля мяча в паре		Подвижные игры: «Два Мороза», Стр.46 «Мы веселые ребята» Стр. 45.
47 занятие февраль	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом	Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Бросание и ловля мяча в паре		
48 занятие февраль	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Бросание и ловля мяча в паре		
49 занятие февраль	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Перебрасывание мяча друг другу в кругу		



50 занятие февраль	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин			Перебрасывание мяча друг другу в кругу	Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см	
-----------------------	-------------------------------	---	--	--	--	--	--	--

### МАРТ

**Задачи: обучить, повторить, закрепить:** ходьба в противоположную сторону; бег, меняя направление движения и темп; медленный бег 150-200 м; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература).

Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Перелет птиц», «Зайка беленький», «Бездомный заяц», «Ловишки», «На одной ножке вдоль дорожки», «Два Мороза», «Мы веселые ребята». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «лисичка», «кошечка», «звездочка», «домик».

51 занятие март	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп			Перебрасывание мяча друг другу в кругу	Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.49. (комплекс 28) Гимнастическая
--------------------	-------------------------------	---	--	--	--	--	--	--

52 занятие март	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег меня направление движения и темп	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз			Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см	зарядка № 2 на стульях стр.46. (комплекс 22); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа . подвижные игры:
53 занятие март	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег меня направление движения и темп	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя		«Перелет птиц», Стр. 71. «Зайка беленький», Стр.74. «Бездомный заяц», Стр.75 «Ловишки», Стр.73
54 занятие март	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя		«На одной ножке вдоль дорожки», стр.77 Подвижные игры: «Два Мороза», Стр.46

55 занятие март	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя		«Мы веселые ребята» Стр. 45. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» стретчинговых упражнений: «лисичка», «кошечка», «звездочка», «домик». Стр. 35-37.
56 занятие март	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе		Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет		
57 занятие март	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе		Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами	
58 занятие март	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках	Медленный бег 150-200 м		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами	

## АПРЕЛЬ

**Задачи: обучить, повторить, закрепить:** Перестроение в ходьбе со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; старается правильно выполнить повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении; ходьба в чередовании с бегом, прыжками; ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону; ходьба назад; медленный бег 150-200 м; бег со сменой направляющего; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны; бросание мяча двумя руками из за головы сидя; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; спрыгивание со скамейки; прыжки в длину с места. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Совушка», «Догони пару», «Бездомный заяц», «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу» Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «дуб», «ракета», «самолет», «самолет взлетает»; закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений «листочка», «кошечка», «звездочка», «домик».

59 занятие апрель	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.52. (комплекс 33) Гимнастическая зарядка № 2 с флажками стр.50.
----------------------	--	---	-------------------------	--	---	---	---	---

60 занятие апрель	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз	Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд		(комплекс 29); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа . подвижные игры: «Перелет птиц», Стр. 71. «Совушка», Стр. 83
61 занятие апрель	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз		Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	Прыжки в длину с места	«Догони пару», Стр.86 «Бездомный заяц», Стр. 75 Федорова С.Ю. « Примерный план физкультурных занятий с детьми 4-лет» Подвижные

<p>62 занятие апрель</p>	<p>Перестроение в ходьбе со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; старается правильно выполнить повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.</p>	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону</p>	<p>Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени</p>	<p>Пробегание по наклонной доске вверх и вниз</p>		<p>Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд</p>	<p>Прыжки в длину с места</p>	<p>гра«Сделай фигуру», Стр. 72 «Не оставайся на полу» Стр. 76 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» стретчинговых упражнений: «листочка», «кошечка», «звездочка», «домик». Стр. 35-37. «дуб», «ракета», «самолет», «самолет взлетает»; Стр.38-39.</p>
<p>63 занятие апрель</p>	<p>Перестроение в ходьбе со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; старается правильно выполнить повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.</p>	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону</p>	<p>Медленный бег 150-200 м</p>	<p>Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней</p>		<p>Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд</p>	<p>Прыжки в длину с места</p>	<p>гра«Сделай фигуру», Стр. 72 «Не оставайся на полу» Стр. 76 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» стретчинговых упражнений: «листочка», «кошечка», «звездочка», «домик». Стр. 35-37. «дуб», «ракета», «самолет», «самолет взлетает»; Стр.38-39.</p>

<p>64 занятие апрель</p>	<p>Перестроение в ходьбе со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; старается правильно выполнить повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.</p>	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной</p>	<p>Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего</p>	<p>Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней</p>		<p>Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд</p>	<p>Спрыгивание со скамейки</p>	
<p>65 занятие апрель</p>	<p>Построение в колонну по росту</p>	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба назад</p>	<p>Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего</p>	<p>Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней</p>		<p>Бросание мяча двумя руками из за головы сидя</p>	<p>Спрыгивание со скамейки</p>	

66 занятие апрель	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Спрыгивание со скамейки	

### МАЙ

**Задачи: обучить, повторить, закрепить:** перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении; ходьба в чередовании с прыжками; ходьба на месте; челночный бег 2х5 м; попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м; попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м; прямой галоп; бросание вдаль; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны); бросание мяча двумя руками из за головы сидя. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Удочка», «Успей поймать», «Совушка», «Догони пару», «Бездомный заяц», «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу» Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «волна», «лебедь», «ручей», «поза воина»; закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

67 занятие май	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Прямой галоп	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.55. (комплекс 37) Гимнастическая



68 занятие май	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны)		Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	Прямой галоп	зарядка № 2 с обручем стр.57. (комплекс 56); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа .
69 занятие май	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х5 м			Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	Прямой галоп	подвижные игры: «Удочка» стр. 91, «Успей поймать», Стр.85. «Совушка», Стр. 83 «Догони пару», Стр.86 «Бездомный заяц», Стр. 75
70 занятие май	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х5 м			Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м		Федорова С.Ю. «Примерный план физкультурных занятий с детьми 4-5 лет» Подвижные игры:
71 занятие май	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба на месте	Челночный бег 2х5 м			Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м		«Сделай фигуру», Стр. 72 «Не оставайся на полу» Стр. 76 Сулим Е.В.

72 занятие май	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба на месте	Медленный бег 150-200 м			Бросание вдаль		«Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников упражнения: «волна», «лебедь», «ручей», «поза воина»; Стр.36, 42-43. «лисичка», «кошечка», «звездочка», «домик». Стр. 35-37. «дуб», «ракета», «самолет», «самолет взлетает»; Стр.38-39.
73-74 занятие май	<b>Диагностические показатели. Диагностика воспитанников.</b>							

Движения в подвижных играх	Бег по кругу, держась за руки
	Перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую
	Бег враспынную с ловлей и увертыванием

## Ритмическая гимнастика

Музыкально-ритмические движения включаются в комплексы общеразвивающих упражнений, содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых.  Разучиваются на музыкальных занятиях	Ритмическая ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмические хлопки в ладоши под ритмическую музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками
---	---

## Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь	бег	Пробегание 30-40 м. в чередовании с ходьбой 2-3 раза Бег на скорость 20 м
Октябрь	Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате	По прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью
Ноябрь	Упражнение с короткой скакалкой	Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой
Декабрь	Катание на санках	Подъем с санями на горку, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга
Январь	Ходьба на лыжах	Скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой»
Февраль	Ходьба на лыжах	Скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой»
Март	Упражнение с короткой скакалкой	Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой
Апрель	бег	Медленный бег 150-200 м
Май	Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате	По прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью

## Активный отдых

Физкультурный праздник 2 раза в год 1-1,5 час	Участие в качестве зрителей на праздниках детей старшего дошкольного возраста
Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин	Сентябрь Тема- «Не зевай, урожай собирай»
	Октябрь Тема- «Азбука здоровья»
	Ноябрь Тема- «В гостях у сказки»
	Декабрь Тема- «Новогодние сюрпризы»
	Январь Тема- «Снеговик нас ждет на праздник»
	Февраль Тема- «Метелица»
	Март Тема- «Матрешки»
	Апрель Тема- «Дедушка Мазай и зайцы»
	Май Тема- «Волк и козлята»
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема - «Я расту и развиваюсь- физкультурой занимаюсь»
	Декабрь Тема - «Веселые снеговики»
	Март Тема- «Урок чистоты» (экология)
	Июнь Тема- «Солнце, воздух и вода- наши верные друзья»

Строевые упражнения для вводной части и ОРУ	Построение в колонну по одному
	Построение в колонну по два
	Построение в колонну по росту
	Построение врассыпную
	Размыкание и смыкание на вытянутые руки
	Равнение по ориентирам и без них
	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 в движении со сменой ведущего
	Из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении
	Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении

## Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей. СТАРШАЯ ГРУППА 5-6 ЛЕТ

Используемая литература:

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. Издательство МОСКА СИТЕЗ 2015 г.

Федорова С.Ю. «Примерный план физкультурных занятий с детьми 5-6 лет» Старшая группа Издательство МОСКА СИТЕЗ 2017 г.

Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений Издательство МОСКА СИТЕЗ 2016

Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет» Издательство МОСКА СИТЕЗ 2015

Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Издательство ТЦ Сфера 2016 г.

Условные обозначения:

обучение	
закрепление	
повторение	

№ занятия месяц	ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ							Используемая литература
	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки	
1 занятие сентябрь	<b>СЕНТЯБРЬ</b>							Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без
	<p><b>Задачи: обучение, закрепление, повторение:</b> построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному; бег с перестроением на ходу в пары; ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени; ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени; прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой); прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь; прыжки на месте одна нога вперед другая назад. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Мышеловка», «У кого мяч», «Ловишки с ленточками», «Фигуры», «мы веселые ребята», «Удочка», «Гуси-лебеди», «Пятнашки» Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «домик», «деревце», «цветок», «черепашка»; закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.</p>							
	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени		Прыжки на месте одна нога вперед другая назад	

2 занятие сентябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой		Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)	Прыжки на месте одна нога вперед другая назад	предметов стр.62. (комплекс 1) Гимнастическая зарядка № 2 с малым мячом стр.63. (комплекс 2);
3 занятие сентябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег змейкой		Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)	Прыжки на месте одна нога вперед другая назад	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Мышеловка»,
4 занятие сентябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары		Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)		Стр. 16 «У кого мяч», Стр. 17 «Ловишки с ленточками», Стр.19 «Фигуры», Стр. 20
5 занятие сентябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони			«Мы веселые ребята», Стр.21 «Удочка», Стр.23  Степаненко Э.Я. «Сборник

6 занятие сентябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой			Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь	подвижных игр: «Гуси-лебеди», «Пятнашки» Стр. 71-72. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «домик», «деревце», «цветок», «черепашка» Стр.72-73
7 занятие сентябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой		Прокатывание обруча, бег за ним и ловля	Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь	
8 занятие сентябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары		Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени	Прокатывание обруча, бег за ним и ловля	Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь	

## ОКТАБРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** бег с перестроением на ходу в звенья; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м; Прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя в разных построениях; прыжки на месте на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии.

Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Перелетные птицы», «Не оставайся на полу», «Не попадись», «Мяч водящему», «Затейники», «Кошка и мышка», «Карусель». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «цапля», «лисичка», «окошко», «волк»; закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

9 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Стойка на гимнастической скамье на одной ноге	Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени	Прокатывание обруча, бег за ним и ловля		Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.67. (комплекс 8) Гимнастическая зарядка № 2 с обручем стр.66. (комплекс 6);  Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Перелетные птицы», Стр. 29 «Не оставайся на полу», Стр.31 «Не попадись», Стр. 390 «Мяч водящему», Стр. 32 «Затейники», Стр.38
12 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Стойка на гимнастической скамье на одной ноге	Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени		Прыжки на месте на одной ноге	
13 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Стойка на гимнастической скамье на одной ноге		Прокатывание набивного мяча	Прыжки на месте на одной ноге	
14 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья			Прокатывание набивного мяча	Прыжки на месте на одной ноге	



13 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья		Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м	Прокатывание набивного мяча		Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Кошка и мышка», «Карусель». Стр. 72-73
14 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья		Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м		Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной	Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения:
15 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья	Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье	Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м		Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной	«цапля», «листочка», «окошко», «волк»; Стр.74
16 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья	Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье		Передача мяча друг другу стоя в разных построениях	Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной	

17 занятие ОКТАБРЬ	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье		Передача мяча друг другу стоя в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии	
-----------------------	---	--	---	--	--	--	--	--

### НОЯБРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево); бег с подлезанием в обруч; пробегание по скамье; ползание на четвереньках змейкой между кеглями; ползание на четвереньках змейкой между кеглями; передача мяча друг другу сидя в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Пожарные на учении», «Караси и щука», «Чье звено скорее соберётся», «Хитрая лиса», «Успей добежать». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «слоник», «собачка», «страус», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

18 занятие НОЯБРЬ	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих			Передача мяча друг другу стоя в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.70. (комплекс 12) Гимнастическая зарядка № 2 с
----------------------	---	--	---	--	--	--	--	--

19 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями		Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии	флажками стр.68. (комплекс 9); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Пожарные на учении», Стр.40
20 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Передача мяча друг другу сидя в разных построениях		«Не оставайся на полу», Стр.31 «Не попадись», Стр. 390 «Мяч водящему», Стр. 32 «Затейники», Стр.38
21 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Пробегание по скамье	Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Передача мяча друг другу сидя в разных построениях		Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Караси и щука», «Чье звено скорее соберётся», «Хитрая лиса» , «Успей добежать» Стр.73-75 «Кошка и мышка», «Карусель».

22 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч	Пробегание по скамье		Передача мяча друг другу сидя в разных построениях		Стр. 72-73  Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «слоник», «собачка», «страус» Стр. 46-47 «цапля», «лисичка», «окошко», «волк»; Стр.74
23 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч	Пробегание по скамье			Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок	
24 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч			Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок	
25 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках  Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок	

26 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см	
----------------------	---	--	---	--	--	---	---	--

### ДЕКАБРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба в полуприсяде; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); переползание через несколько предметов подряд; ползание на четвереньках змейкой между кеглями; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; прыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Мороз красный нос», «Охотники и зайцы», «Смелые воробышки», «Снежные круги», «Великаны и гномы», «Пастух и стадо», «Школа мяча». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «тигр», «лягушка», «ручей», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

27 занятие декабрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске	Ползание на четвереньках змейкой между кеглями		Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.73.
28 занятие декабрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске		Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях	Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см	Гимнастическая зарядка № 2 с кубиком стр.71. (комплекс13); Пензулаева Л.И.

29 занятие декабрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске		Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях		«Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Мороз красный нос»,
30 занятие декабрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих			Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях	Спрыгивание с высоты в обозначенное место	Стр. 50 «Охотники и зайцы», Стр.54 «Смелые воробышки», Стр. 55 «Великаны и гномы»,
31 занятие декабрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		Переползание через несколько предметов подряд		Спрыгивание с высоты в обозначенное место	Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Снежные круги»,
32 занятие декабрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)	Переползание через несколько предметов подряд		Спрыгивание с высоты в обозначенное место	«Великаны и гномы», «Пастух и стадо», «Школа мяча». Стр. 77-78 «Караси и щука», «Чье звено скорее соберётся»,

33 занятие декабрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)	Переползание через несколько предметов подряд	Отбивание мяча об пол на месте 10 раз		«Хитрая лиса», «Успей добежать» Стр.73-75  Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: тигр», «лягушка», «ручей», стр. 42-43 «слоник», «собачка», «страус» Стр. 46-47 «цапля», «лисичка», «окошко», «волк»; Стр.74
34 занятие декабрь	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)		Отбивание мяча об пол на месте 10 раз	Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза	

## ЯНВАРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба мелким и широким шагом; ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); проползание под дугами; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; метание в цель одной рукой снизу. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Медведь и пчелы», «Перебежки», «Ловля мячей сачками», «Белки в лесу», «Накинь кольцо», «Кто скорее до кольца» Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «паучок», «колобок», «змея», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

35 занятие январь	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде Ходьба мелким и широким шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин			Отбивание мяча об пол на месте 10 раз	Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.75. (комплекс 19) Гимнастическая зарядка № 2 с палкой стр.73. (комплекс17); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Медведь и пчелы», Стр.60 «Мороз красный нос», Стр. 50 «Охотники и зайцы», Стр.54 «Смелые воробышки», Стр. 55 Степаненко Э.Я.
36 занятие январь	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде Ходьба мелким и широким шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Проползание под дугами		Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза	
37 занятие январь	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде Ходьба мелким и широким шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Проползание под дугами	Ведение мяча 5-6 м		



38 занятие январь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Проползание под дугами	Ведение мяча 5-6 м	Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз	«Сборник подвижных игр: «Снежные круги», «Перебежки», «Ловля мячей сачками», «Белки в лесу», «Накинь кольцо», «Кто скорее до кольца»
39 занятие январь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Ведение мяча 5-6 м	Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз	Стр. 79-81 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «паучок», «колобок», «змея»,
40 занятие январь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)			Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз	Стр.49, 57 тигр», «лягушка», «ручей», стр. 42-43 «слоник», «собачка», «страус»
41 занятие январь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)		Метание в цель одной рукой снизу		Стр. 46-47 «цапля», «лисичка», «окошко», «волк»; Стр.74

## ФЕВРАЛЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом; ходьба с перекатом с пятки на носок; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;

метание в цель одной рукой снизу; проползание в тоннели; метание в цель одной рукой снизу; метание в цель одной рукой из-за головы; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик). Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Быстрее по местам», «Чудесный шарик», «Медведь и дети», «Кого хочешь выбирай», «Ловля олений». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «веточка», «саранча», «гора», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

42 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)		Метание в цель одной рукой снизу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.77.
43 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Метание в цель одной рукой снизу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м	(комплекс 22) Гимнастическая зарядка № 2 с мячом стр.78.
44 Занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в тоннели		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Медведь и пчелы»,
45 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в тоннели	Метание в цель одной рукой из-за головы		Стр.60 «Мороз красный нос» Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр:

46 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		Проползание в тоннели	Метание в цель одной рукой из-за головы	Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м	«Быстрее по местам», Стр.83 «Чудесный шарик», Стр.87 «Медведь и дети», Стр.91
47 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих			Метание в цель одной рукой из-за головы	Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м	«Кого хочешь выбирай», Стр. 96 «Ловля олений» Стр.93. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «паучок», «колобок», «змея», Стр.49, 57 «веточка», «саранча», «гора», Стр.54.
48 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Приседание после бега на носках, руки в стороны			Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м	
49 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Приседание после бега на носках, руки в стороны	Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени			
50 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Приседание после бега на носках, руки в стороны	Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени		Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, Кубик)	

## МАРТ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба гимнастическим шагом; ходьба с закрытыми глазами 3-4 м; кружение парами, держась за руки; ползание по скамейке на четвереньках назад; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; метание в цель двумя руками снизу; метание в цель двумя руками из-за головы; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Горелки», «Карусель», «Канатоходец», «Лови скорее», «Школа ловких». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «большая ель», «ёлка», «маленькая елочка», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

51 занятие МАРТ	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени		Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.79.
52 занятие МАРТ	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин			Метание в цель двумя руками снизу	Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)	(комплекс 25) Гимнастическая зарядка № 2 с обручем стр.79. (комплекс 26); Пензулаева Л.И.
53 занятие МАРТ	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин			Метание в цель двумя руками снизу	Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами	«Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Горелки», Стр. 78 «Карусель», Стр. 81
54 занятие МАРТ	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Кружение парами, держась за руки		Метание в цель двумя руками снизу	Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами	«Канатоходец», Стр. 83. Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Лови скорее»,

55 занятие март	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом	Кружение парами, держась за руки			Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами	«Школа ловких». Стр. 102-103 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «большая ель», «ёлка», «маленькая елочка», Стр. 57 «паучок», «колобок», «змея», Стр.49, 57 «веточка», «саранча», «гора», Стр.54.
56 занятие март	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом	Кружение парами, держась за руки		Метание в цель двумя руками из-за головы		
57 занятие март	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом		Ползание по скамейке на четвереньках назад	Метание в цель двумя руками из-за головы		
58 занятие март	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание по скамейке на четвереньках назад	Метание в цель двумя руками из-за головы	Прыжки в длину с места	

#### АПРЕЛЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** челночный бег 2х10; выполнение упражнения «ласточка», ползание по скамейке на четвереньках назад; проползание под скамейкой; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; прыжки в длину с места; прыжки в высоту с разбега. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Ловишки-перебежки», «Стоп», «Школа мяча», «Перебрось мяч через сетку», «Попади в цель». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «цапля», «цапля машет крыльями», «журавль», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

59 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание по скамейке на четвереньках назад	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с места	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений.
60 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10	ласточка		Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с места	Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.81. (комплекс 29) Гимнастическая зарядка № 2на
61 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10	ласточка		Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в высоту с разбега	гимнастической скамейке стр.83. (комплекс 31); Пензулаева Л.И. «Физическая
62 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10	ласточка	Проползание под скамейкой		Прыжки в высоту с разбега	культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Ловишки-перебежки», стр. 87
63 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в высоту с разбега	Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр:

64 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с разбега	Стоп», «Школа мяча», «Перебрось мяч через сетку», «Попади в цель» Стр. 104-107
65 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с разбега	Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников»
66 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Прыжки в длину с разбега	Упражнения: «цапля», «цапля машет крыльями», «журавль», Стр. 58-59 «большая ель», «ёлка», «маленькая елочка», Стр. 57

### МАЙ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** бег под вращающейся скакалкой; ласточка на ограниченной опоре; лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом; перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку высотой 3-5 см; прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Караси и щука», «Отбей волан», «Хромая лиса», «Волк и овцы», «Вольная лапта». «Городки». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «самолет», «самолет взлетает», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений

67 занятие май	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х10		Проползание под скамейкой	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку выс 3-5 см	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.85.
68 занятие май	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой			Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку выс 3-5 см	(комплекс 34) Гимнастическая зарядка № 2 с флажками стр.85. (комплекс 35);
69 занятие май	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой		Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом		Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку выс 3-5 см	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Караси и щука»,
70 занятие май	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой		Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд		Стр. 101 «Отбей волан», Стр.96 Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Хромая лиса»,



71 занятие май	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места	Стр.108 « Волк и овцы», Стр. 111 «Вольная лапта». Стр. 114 «Городки». Стр. 119 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «самолет», «самолет взлетает», стр.39 «цапля», «цапля машет крыльями», «журавль», Стр. 58-59
72 занятие май	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ласточка на ограниченной опоре		Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места	Стр.108 « Волк и овцы», Стр. 111 «Вольная лапта». Стр. 114 «Городки». Стр. 119 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «самолет», «самолет взлетает», стр.39 «цапля», «цапля машет крыльями», «журавль», Стр. 58-59
73-74 занятие май	<b>Диагностические показатели. Диагностика воспитанников.</b>							

<p>Ритмическая гимнастика</p> <p>включается в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых.</p> <p>Разучиваются на музыкальных занятиях</p>	<p>Ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблук», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение)</p> <p>Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух- трех освоенных движений</p>
--	--

### Основные движения отрабатываются в подвижных играх

Бег с ловлей и увертыванием («Ловишки с лентами» и др. игры с бегом)
Бег между расставленными предметами («Займи место», «Быстро возьми- быстро положи» и др.)
Группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих («Догонялки» и др. игры с бегом и ловлей)
Бег в заданном темпе, обегая предметы («Пробеги и не задень» и др.)
Перебрасывание мяча через сетку («Мяч через сетку» и др.)
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину («Забрось мяч в корзину» и др.)

### Перспективный план спортивных игр и упражнений на прогулке

Сентябрь	
Бег	<p>Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза</p> <p>Челночный бег 3x10</p> <p>Пробегание на скорость 20 м</p>
Городки	<p>Бросание биты сбоку</p> <p>Выбивание городка с полукона 2-3 м</p> <p>Выбивание городка с кона 5-6 м</p> <p>Знание 3-4 фигур</p>
Октябрь	
Бег	<p>Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза</p> <p>Челночный бег 3x10</p> <p>Пробегание на скорость 20 м</p>
Катание на 2х колесном велосипеде, самокате	<p>По прямой</p> <p>По кругу</p>

	<p>С разворотом</p> <p>С разной скоростью</p> <p>С поворотом направо и налево</p>
Ноябрь	
Бег	Медленный бег 250-300 м
Элементы футбола	<p>Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении</p> <p>Ведение мяча ногой между и вокруг предметов</p> <p>Отбивание мяча о стенку</p> <p>Передача мяча ногой друг другу 3-5 м</p> <p>Игра по упрощенным правилам</p>
Декабрь	
Катание на санках	<p>Катание друг друга по прямой</p> <p>Катание друг друга со скоростью</p> <p>Катание с горки</p> <p>Подъем с санками в гору</p> <p>Торможение при спуске с горки</p>
Январь	
Ходьба на лыжах соблюдая правила передвижения	<p>Ходьба скользящим шагом</p> <p>Повороты на месте (направо и налево) с переступанием</p> <p>Подъем на склон прямо «ступающим шагом»</p> <p>Подъем на склон прямо «полуёлочкой» прямо и наискось</p> <p>По лыжне на раст. до 500 м</p>
Февраль	
Ходьба на лыжах соблюдая правила передвижения	<p>Ходьба скользящим шагом</p> <p>Повороты на месте (направо и налево) с переступанием</p> <p>Подъем на склон прямо «ступающим шагом»</p> <p>Подъем на склон прямо «полуёлочкой» прямо и наискось</p> <p>По лыжне на раст. до 500 м</p>
Март	
Элементы футбола	<p>Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении</p> <p>Ведение мяча ногой между и вокруг предметов</p> <p>Отбивание мяча о стенку</p> <p>Передача мяча ногой друг другу 3-5 м</p> <p>Игра по упрощенным правилам</p>

Апрель	
Скакалка	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах
Май	
Бег	Медленный бег 250-300 м
Элементы баскетбола	Перебрасывание мяча друг другу от груди Ведение мяча правой и левой рукой Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди Игра по упрощенным правилам
Июнь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м
Бадминтон	Отбивание волана ракеткой в заданном направлении Игра с педагогом
Июль	
Скакалка	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах
Август	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м
Городки	Бросание биты сбоку Выбивание городка с полукона 2-3 м Выбивание городка с кона 5-6 м Знание 3-4 фигур

## Активный отдых

Физкультурный праздник 2 раза в год	Зимний спортивный праздник 1.5 час
	Летний спортивный праздник 1,5 час
Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня	Сентябрь Тема- «День знаний»
	Октябрь Тема- «Сбор урожая»
	Ноябрь Тема - «День народного единства»
	Декабрь Тема- «Новый год»
	Январь «Зимние виды спорта»
	Февраль Тема- «День Защитника отечества»
	Март Тема- «Мамин день»
	Апрель Тема- «День космонавтики»
	Май Тема- «День Победы»
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема- «Чистота- залог здоровья» вопросы гигиены
	Декабрь Тема-«В здоровом теле- здоровый дух» закаливание
	Апрель Тема- «Надо спортом заниматься» спартакиада
	Июль Тема- «Ура! Игра!» дворовые игры
Туристические прогулки (пешие прогулки) В одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 1,5-2 час. 20 мин непрерывного движения 10 мин перерыв	Сентябрь «Путешествие в осенний парк» знакомство с природой родного края
	Ноябрь «Малая родина» достопримечательности окружающей территории
	Январь «Кристаллы здоровья» ориентировка на местности (поиск кристаллов здоровья)
	Март «Скандинавская ходьба» как вид пеших прогулок по заранее разработанному маршруту
	Май «Мы помним, мы гордимся» поход к памятнику героям войны

Строевые упражнения	Перестроение в колонну по 3
	Перестроение в две шеренги при передвижении
	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед
	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны
	Повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком
	Расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары

**Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей.  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 6-7 ЛЕТ**

Используемая литература:

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа. Издательство МОСКА СИТЕЗ 2016 г.

Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений Издательство МОСКА СИТЕЗ 2016

Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет» Издательство МОСКА СИТЕЗ 2015

Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Издательство ТЦ Сфера 2016 г.

Условные обозначения:

<b>Обучение</b>	
<b>Закрепление</b>	
<b>Повторение</b>	

№ занятия месяц	ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ							используемая литература
	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки	
	<b>СЕНТЯБРЬ</b>							
	<p><b>Задачи: обучение, закрепление, повторение:</b> ходьба скрестным шагом; подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; ползание по гимнастической скамейке на животе; бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд; бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки; подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед-назад с движениями рук; подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой на месте и с поворотом кругом. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Не попадись», «Круговая лапта», «Горелки», «Пустое место», «Море волнуется», «Кто скорее снимет ленту». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «лошадка», «вторая поза воина», «третья поза воина»; закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.</p>							

1 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой на месте и с поворотом кругом	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.95. (комплекс 1)
2 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд		Гимнастическая зарядка № 2 с малым мячом стр.96 (комплекс 2); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Не попадись», Стр. 17 «Круговая лапта», Стр. 18 Степаненко Э.Я.
3 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд		«Сборник подвижных игр: «Горелки», Стр. 121 «Пустое место», Стр. 121 «Море»
4 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч		Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед-назад с движениями рук	

5 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную			Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук	волнуется», Стр. 123 «Кто скорее снимет ленту». Стр.123 «Гуси-лебеди», «Пятнашки» Стр. 71-72. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «лошадка», «вторая поза воина», «третья поза воина»;
6 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами		Ползание по гимнастической скамейке на животе		Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук	Стр. 36-37 «домик», «деревце», «цветок», «черепашка» Стр.72-73
7 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами		Ползание по гимнастической скамейке на животе	Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки		
8 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами	Стойка на носках	Ползание по гимнастической скамейке на животе	Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки		

## ОКТАБРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу; ходьба с выпадами; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередуясь шагом одноименным способом; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки; передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого присяда; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Не попадись», «Перелетные птицы», «Мяч водящему», «Лягушки», «Волк во рву», «Классы». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «солнышко», «качели», «месяц», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.



9 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами	Стойка на носках		Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки	Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.98.
10 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу	Стойка на носках	Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами		Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага	(комплекс 5) Гимнастическая зарядка № 2 с гимнастической палкой стр.99
11 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу		Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами	Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага	«Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Перелетные птицы»,
12 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу		Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами	Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	Подпрыгивания вверх из глубокого присяда	Стр.21 «Мяч водящему»,
13 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	Подпрыгивания вверх из глубокого присяда	Стр. 27 «Не попадись»,
14 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег парами	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза			Подпрыгивания вверх из глубокого присяда	Стр. 17 «Круговая лапта», Стр. 18 Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Волк во рву», Стр.123

15 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег парами	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине		«Классы». Стр.124 «Горелки», Стр. 121 «Пустое место», Стр. 121 «Море волнуется», Стр. 123 «Кто скорее снимет ленту». Стр.123 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «солнышко», «качели», «месяц», «лошадка», Стр. 40 «вторая поза воина», «третья поза воина»; Стр. 36-37
16 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег парами			Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине	Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек	
17 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками		Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом	Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине	Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек	
18 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом		Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек	

## НОЯБРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу; ходьба приставными шагами назад; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом; передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу; прыжки в длину с места на соревнование; прыжки в длину с разбега на соревнование. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Мяч водящему», «Угадай чей голосок», «Перемена мест», «Забрось мяч в кольцо», «Школа мяча». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «волна», «лебедь», «тигр», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

19 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом	Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе		Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.100. (комплекс 8) Гимнастическая зарядка № 2 с флажками стр.101 (комплекс 9); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа.
20 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе	Прыжки в длину с места на соревнование	

21 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки		Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе	Прыжки в длину с места на соревнование	подвижные игры: «Мяч водящему», Стр. 31 «Угадай чей голосок», Стр. 32 «Перемена мест», Стр. 40
22 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом		Прыжки в длину с места на соревнование	Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Забрось мяч в кольцо», Стр. 126 «Школа мяча». Стр. 126 «Волк во рву», Стр.123 «Классы». Стр.124 «Горелки», Стр. 121
23 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом			Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «волна», «лебедь», «тигр» Стр.41-42 «солнышко», «качели»,
24 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом	Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей		

25 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин			Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей	Прыжки в длину с разбега на соревнование	«месяц», «лошадка», Стр. 40 «вторая поза воина», «третья поза воина»; Стр. 36-37
26 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей	Прыжки в длину с разбега на соревнование	
27 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Пребрасывание мяча друг другу снизу	Прыжки в длину с разбега на соревнование	

#### ДЕКАБРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч; перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; перебрасывание мяча друг другу снизу; перебрасывание мяча друг другу от груди; перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками; прыжки в высоту с места на соревнование; прыжки в высоту с разбега на соревнование. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Пас на ходу», «Салки с ленточкой», «Попрыгунчики-воробышки», «Передай мяч», «Сбей кеглю», «Через обруч к флажку». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «кузнечик», «смешной клоун», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

27 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Пребрасывание мяча друг другу снизу		Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без
-----------------------	--	--	---	---	--	-------------------------------------	--	---

29 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)			Перебрасывание мяча друг другу снизу	Прыжки в высоту с места на соревнование	предметов стр.103. (комплекс 13) Гимнастическая зарядка № 2 упражнения в парах стр.104 (комплекс 14); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Пас на ходу»,
30 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)			Перебрасывание мяча друг другу от груди	Прыжки в высоту с места на соревнование	Стр.42 «Салки с ленточкой», Стр.43 «Попрыгунчики-воробышки» Стр. 46
31 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин		Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Перебрасывание мяча друг другу от груди	Прыжки в высоту с места на соревнование	Стр. 46 Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Передай мяч», Стр.128 «Сбей кеглю», Стр.130 «Через обруч к флажку» Стр.131 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой
32 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Перебрасывание мяча друг другу от груди		
33 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками		

34 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом		Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками	Прыжки в высоту с разбега на соревнование	стретчинг для дошкольников» Упражнения: «кузнечик», «смешной клоун», Стр. 45 «волна», «лебедь», «тигр» Стр.41-42
35 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба приставными шагами назад	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук			Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками	Прыжки в высоту с разбега на соревнование	

#### ЯНВАРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; прыжки в высоту с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «День и ночь», «Два Мороза», «Ключи», «Совушка», «Паук и мухи». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «цветок», «сорванный цветок», «черепашка», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

36 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба приставными шагами назад	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук			Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча	Прыжки в высоту с разбега на соревнование	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.106. (комплекс 17)
37 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба приставными шагами назад	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук		Пролезание в обруч разными способами	Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча		Гимнастическая зарядка № 2 с кубиком стр.106 (комплекс 18); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа.
38 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук		Пролезание в обруч разными способами	Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них	подвижные игры: «День и ночь», Стр.50 «Два Мороза», Стр. 52 Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Ключи», Стр.132 «Совушка», Стр. 133 «Паук и мухи». Стр.133 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой
39 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук	Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку	Пролезание в обруч разными способами		Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них	



40 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук	Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку		Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них	стретчинг для дошкольников» Упражнения: «цветок», «сорванный цветок», «черепашка», стр.47-48 «кузнечик»,
41 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку	Лазанье по веревочной лестнице	Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую		«смешной клоун», Стр. 45 «волна», «лебедь», «тигр» Стр.41-42
42 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо	Лазанье по веревочной лестнице	Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую		

### ФЕВРАЛЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** бег с захлестыванием голени назад; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо; ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); метание в цель из положения стоя на коленях; метание в цель из положения сидя; метание вдаль; прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу; прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Не оставайся на земле», «Не попадись», «Ловишки с мячом», «Чей отряд быстрее переправится», «Ловля обезьян». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «экскаватор», «каракатица», «берёзка», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

43 занятие Февраль	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо	Лазанье по веревочной лестнице	Метание в цель из положения стоя на коленях		Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов
44 занятие Февраль	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо		Метание в цель из положения стоя на коленях		стр.110. (комплекс 23) Гимнастическая зарядка № 2 в парах стр.109 (комплекс 22); Пензулаева Л.И.
45 занятие Февраль	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег с захлестыванием голени назад			Метание в цель из положения стоя на коленях	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу	«Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Не оставайся на земле»,
46 занятие Февраль	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком			Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу	Стр. 62 «Не попадись» Стр. 66 «День и ночь», Стр.50 «Два Мороза», Стр. 52
47 занятие Февраль	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком		Метание в цель из положения сидя	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу	Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Ключи», Стр.132 «Совушка», Стр. 133

48 занятие Февраль	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком	Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)	Метание в цель из положения сидя		«Паук и мухи». Стр.133 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «цветок», «сорванный цветок», «черепашка», стр.47-48 «кузнечик», «смешной клоун», Стр. 45 «волна», «лебедь», «тигр» Стр.41-42
49 занятие Февраль	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Медленный бег до 2-3 мин		Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)	Метание в цель из положения сидя	Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой	
50 занятие Февраль	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)	Метание вдаль	Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой	

51 занятие Февраль	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок		Метание вдаль	Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой
-----------------------	--	---------------------------------	--------------------------	--	--	---------------	---

### МАРТ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** бег выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м. с наименьшим числом шагов; ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; влезание по канату на доступную высоту; метание вдаль; метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Лягушки в болоте», «Охотники и утки», «Тихо - громко», «Рыбаки и рыбки», «Лягушки и цапля». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «окошко», «журавль», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

52 занятие Март	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок		Метание вдаль	Прыжки через обруч, вращая его как скакалку	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.120.
53 занятие Март	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок	Влезание по канату на доступную высоту		Прыжки через обруч, вращая его как скакалку	(комплекс 40) Гимнастическая зарядка № 2 с обручем стр.111 (комплекс 26); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»

54 занятие Март	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Влезание по канату на доступную высоту	Метание в движущуюся цель	Прыжки через обруч, вращая его как скакалку	Старшая группа. подвижные игры: «Лягушки в болоте», Стр.74 «Охотники и утки», «Тихо - громко», Стр. 76 Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Рыбаки и рыбки», Стр. 138 Лягушки и цапля» стр.139 «Ключи», Стр.132 «Совушка», Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «окошко», «журавль», Стр. 59 «цветок», «сорванный
55 занятие Март	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед		Влезание по канату на доступную высоту	Метание в движущуюся цель		
56 занятие Март	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед			Метание в движущуюся цель	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой	
57 занятие Март	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед			Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой	
58 занятие Март	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов			Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой	

59 занятие Март	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Забрасывание мяча в баскетбольную корзину		цветок», «черепашка», стр.47-48 «кузнечик», «смешной клоун», Стр. 45 «волна», «лебедь», «тигр» Стр.41-42
--------------------	--	---	-------------------------------------	---	--	---	--	--

### АПРЕЛЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** бег 10 м. с наименьшим числом шагов; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению); бег из разных исходных положений (сидя по-турецки); прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель; катание мяча правой и левой ногой между предметами; катание мяча правой и левой ногой друг другу; прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места; прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Пас ногой», «Пингвины», «Перемени предмет», «Бадминтон», «Настольный теннис». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «деревце», «веселый жеребенок», «верблюду», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

60 занятие Апрель	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель		Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.114. (комплекс 31) Гимнастическая зарядка № 2 с малым мячом стр.113
61 занятие Апрель	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места	

62 занятие Апрель	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)			Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места	(комплекс 29); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Пас ногой», Стр. 86 «Пингвины», Стр. 84 Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Рыбаки и рыбки», Стр. 138 Лягушки и цапля» стр.139 «Ключи», Стр.132 «Совушка» «Перемени предмет
63 занятие Апрель	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)			Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места	Стр. 136 «Бадминтон», Стр.130 «Настольный теннис». Стр. 129 Сулим Е.В. «Занятия
64 занятие Апрель	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони		Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами		
65 занятие Апрель	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони		Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание	

66 занятие Апрель	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони		Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание	физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников Упражнения: «окошко», «журавль», Стр. 59
67 занятие Апрель	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы		Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание	«цветок», «сорванный цветок», «черепашка», стр.47-48 «деревце», «веселый жеребенок», «верблюд» Стр.80

### МАЙ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега); челночный бег 3x10; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки; катание мяча правой и левой ногой друг другу; ведение мяча по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому); прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами. . Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Воробы и кошка», «Ловкие прыгуны», «Кто скорее до кегли», «Бадминтон», «Настольный теннис». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «деревце», «веселый жеребенок», «верблюд», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

68 занятие Май	Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы		Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без
-------------------	---	---	--	--	--	--	--	---



69 занятие Май	Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы		Ведение мяча по кругу	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами	предметов стр.114. (комплекс 31) Гимнастическая зарядка № 2 с малым мячом стр.113
70 занятие Май	Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега)	После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки		Ведение мяча по кругу	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами	(комплекс 29); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Воробы и кошка»,
71 занятие Май	Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Челночный бег 3x10	После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки		Ведение мяча по кругу		Стр. 93 «Ловкие прыгуны», Стр. 92 «Кто скорее до кегли», стр. 94
72 занятие Май	Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Челночный бег 3x10	После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки		Ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому)		Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Перемени предмет Стр.136 «Бадминтон», Стр.130 «Настольный теннис». Стр. 129

73-74 занятие май

Диагностические показатели. Диагностика воспитанников.

## Ритмическая гимнастика

<p>Музыкально-ритмические движения</p> <p>включается в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых.</p> <p>Разучиваются на музыкальных занятиях</p>	<p>Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки</p>
---	---

## Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь	Бег	Быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами
		Челночный бег 3x10
		Бег наперегонки
	Городки	Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение
Октябрь	Катание на двухколесном велосипеде, самокате	Катание по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость
		Выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона при наименьшем количестве бросков бит
Ноябрь	Элементы футбола	Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте
		Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота
		Игра по упрощенным правилам
Декабрь	Элементы хоккея (без коньков на снегу, на траве)	Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы
		Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой
		Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними
		Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа)
		Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
	Скольжение по ледяным	Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега

	дорожкам Катание на коньках замена по условиям сада	Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега с переходом в приседание Скольжение на правой, левой ноге, попеременно отталкиваясь
Январь	Ходьба на лыжах	Ходьба на лыжах скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 м. в медленном темпе в зависимости от погодных условий
		Ходьба на лыжах попеременным двухшажным шагом ( с палками)
		Повороты с переступанием в движении
		Поднимание на горку лесенкой, ёлочкой
Февраль	Элементы хоккея (без коньков на снегу, на траве)	Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы
		Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой
		Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними
		Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа)
		Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
Март	Бег	Бег со скакалкой
		Бег по пересеченной местности
Апрель	Элементы баскетбола	Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
		Передача мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении
		Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон
		Забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча
		Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу
Май	Бадминтон	Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, правильно удерживая ракетку
		Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера через сетку, правильно удерживая ракетку
	Элементы настольного тенниса	Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену)
		Подача мяча через сетку после его отскока от пола

## Активный отдых

Физкультурный праздник 2 раза в год не более 1,5 час	Зимний спортивный праздник	
	Летний спортивный праздник	
Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня 40-45 мин	Сентябрь Тема- День знаний	
	Октябрь- Тема- Сбор урожая	
	Ноябрь Тема- День народного единства	
	Декабрь Тема- В здоровом теле- здоровый дух	
	Январь Тема - Зимние виды спорта	
	Февраль Тема- День защитника отечества	
	Март Тема- Мамин день	
	Апрель- Тема- День космонавтики	
	Май- Тема День Победы	
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема Я и мое здоровье	
	Декабрь Тема Зимние виды спорта Катание на санках	Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость
	Апрель Скандинавская ходьба	
	Июнь Тема Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья	
Туристические прогулки и экскурсии время перехода в одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 2- 2,5 час. Непрерывно 20-30 мин перерыв не менее 10 мин	Сентябрь Экскурсия в школу, школьный стадион	
	Октябрь Путешествие в осенний парк	
	Ноябрь Экскурсия по местным достопримечательностям	
	Декабрь Путешествие в зимний парк	
	Январь Экскурсия на почту	
	Февраль Туристический поход по территории детского сада	
	Март Экскурсия в библиотеку	
	Апрель Путешествие в весенний парк	
Май Экскурсия к памятнику боевой славы		

## Строевые упражнения

Равнение в колонне, шеренге
Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу
Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две
Размыкание и смыкание приставным шагом
Повороты направо налево, кругом
Повороты во время ходьбы на углах площадки
Ходьба в различных построениях

## **Инструктор по физической культуре в рамках воспитательной работы осуществляет следующую работу с родителями (законными представителями):**

- консультирование по вопросам физической культуры;
- участвует в родительских собраниях, проводит анкетирование, мастер-классы;
- проводит информирование через социальную сеть ВК, официальный сайт Организации о проведенных значимых мероприятиях;
- организует совместные мероприятия (дни здоровья, праздники, досуги и др.).

Инструктор по ФК участвуют в Общих делах Организации с учетом тематики мероприятия.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

	Наименование оборудования,
Музыкальный зал- физкультурный зал	Гимнастическая скамейка
	Мяч тяжелый
	Доска гладкая с зацепами
	Мишень
	Булавы
	Коврики
	Дорожка со следочками
	Шнур короткий
	Канат
	Цветные шарики
	Дорожка здоровья (массажная)
	Координационная лесенка
	Мягкие модули
	Обручи
	Мячи
	Кольца мягкие
	Мяч для футбола
	Мяч для баскетбола
	Массажные мячики
	Мешочки с песком
	Скакалки
	Гимнастические палки
	Конусы
	Платочки
	Флажки
	Погремушки
	Палочки
	Доска с ребристой поверхностью
	Компьютер
	Музыкальный центр
Лабиринт	
Ленты цветные	

	Дуги для подлезания
	« Змейка» модуль пластиковый
	Кегли
	Гимнастическая стенка
	Косички
<b>Спортивная площадка</b>	Прыжковая яма
	Скамейка
	Кольцо для баскетбола
	Ворота футбольные
	Клюшки хоккейные

### **Список литературы:**

- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Первая младшая группа»- М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа»- М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа» - М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». - М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа» -М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- М. А Васильева, В. В. Гербова, Т.С. Комарова «Физическое воспитание детей 2-7 лет.» Развернутое перспективное планирование по программе «От рождения до школы» , издательство «Учитель» , В., 2011 г.
- «Физкультурные занятия с элементами логоритмики», издательство «Учитель», В. 2012
- С.Ю. Федорова. «Примерный план физкультурных занятий с детьми вторая группа раннего возраста- М.: Мозаика-Синтез, 2017 г.
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2002 г.
- Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать, М., 1983 г.
- И.И. Вепрева, Г.М. Татарникова Модель физкультурно- оздоровительного образования старших дошкольников. Планирование, занятия, ресурсное обеспечение. Издательство «Учитель», 2015 г.
- Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Издательство ТЦ Сфера 2016 г.
- Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» М. Мозаика- Синтез, 2015.
- Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», издательство «Учитель», 2009 г
- М.П. Асташина «Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет», , Волгоград, «Учитель»,2013 г.

### **3.2. Педагогическая диагностика планируемых результатов физического развитию детей.**

**Диагностические показатели по физическому развитию детей раннего развития.**

**Уровень физической подготовленности ребенка раннего развития ( метод « Экспресс-анализ и оценка детской деятельности» под ред. О.А. Сафоновой):**

**Учет уровня развития ходьбы:**

- туловище прямо;
- голова прямо;
- плечи расправлены;
- отсутствие шарканья ног;
- наличие переката;
- пятки сближены, носки разведены( ступни могут быть параллельны);
- энергичное размахивание рук;
- движение рук вперед-назад;
- согласованное движение рук и ног;
- легкий шаг;
- сохранение направления;

**Учет уровня бега:**

- туловище вперед;
- голова прямо;
- энергичное отталкивание ног;
- хороший полет;
- наличие переката;
- энергичные движения рук;
- руки согнуты в локтях;
- легкость бега;
- согласованное движение рук и ног;
- сохранение направления;



**Диагностические показатели по физическому развитию детей младшего возраста.**

**Уровень физической подготовленности ребенка раннего развития ( метод « Экспресс-анализ и оценка детской деятельности» под ред. О.А. Сафоновой):**

- прыжок в длину с места;
- метание на дальность;
- гибкость (наклон туловища из положения стоя);
- сила (бросок набивного мяча);
- перепрыгивание через куб;
- прокатывание мяча между предметами;
- умение самостоятельно действовать с предметами;

**Диагностические показатели по физическому развитию детей: среднего, старшего, подготовительного возраста.**

**Уровень физической подготовленности ребенка раннего развития ( метод « Экспресс-анализ и оценка детской деятельности» под ред. О.А. Сафоновой):**

- челночный бег;
- прыжок в длину с места;
- метание на дальность;
- гибкость (наклон туловища из положения стоя);
- сила (бросок набивного мяча);
- умение самостоятельно действовать с предметами;

### **3.3. Режим дня и учебный план программы**

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим дня воспитанников. Правильный режим дня - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение времени пребывания детей в Учреждении. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. Режим дня разрабатывается в соответствии с государственным санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». В Учреждении используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум. Режим дня скорректирован с учетом работы Учреждения.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки, продолжительность непрерывной организованной образовательной деятельности

определяется Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Педагогический процесс предполагает организованное обучение по физической культуре предусмотрено три физкультурных занятия:

2 в спортивном зале и 1 занятие на улице.

Группа	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
Группа раннего возраста (1 до 2 лет)	10	2	
Первая младшая группа (2 до 3 лет)	10	3	
Вторая младшая группа (с 3 до 4 лет)	15	3	
Средняя группа (с 4 до 5 лет)	20	3	
Старшая группа (с 5 до 6 лет)	25	3	
Подготовительная группа (с 6 до 8 лет)	30	3	

Формы работы	Виды деятельности	Количество и длительность деятельности в зависимости от возраста детей					
		1-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 10-15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 10-15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 25-30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 30- 40 мин
	физкультминутки в середине статического занятия	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг		1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин 1 раз в месяц во второй половине дня	1 раз в месяц 20-25 мин Содержание составляют: подвижные игры,	1 раз в месяц во второй половине дня преимущественно	1 раз в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе,

				Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.	игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.	на свежем воздухе, продолжительность ю 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.	продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.
физкультурный праздник			-	-	педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительность ю не более 1 - 1,5 часов.	педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительность ю не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры	2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов. Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.
день здоровья			1 раз в квартал	1 раз в квартал Дни здоровья: в этот день подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные	1 раз в квартал В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.	1 раз в квартал проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.  непродолжительны е пешие прогулки и	1 раз в квартал оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.  Туристские прогулки и экскурсии

				упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия).		экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут	организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристкой прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	-	-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры		Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### **3.4. План летней оздоровительной работы**

#### **Пояснительная записка**

Лето – благоприятная пора для сохранения и укрепления здоровья детей, создания условий для их полноценного, всестороннего, психического и физического развития. Растущий и развивающийся организм ребенка очень чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды. Грамотная организация летней оздоровительной работы в дошкольном учреждении, охватывающей всех участников образовательного процесса, предоставляет широкие возможности для укрепления физического и психического здоровья воспитанников, развития у них познавательного интереса, а также повышения компетентности родителей в области организации летнего отдыха детей.

Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной, она имеет свою специфику. Важно всемерно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился, научился понимать и полюбить удивительный, прекрасный мир растений и животных. Летом природа представляет большие возможности для развития физических способностей дошкольников.

Воспитание здорового ребёнка – приоритетная, важная задача дошкольной педагогики, особенно в современных условиях. Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций. В летний период, большие возможности предоставлено для закаливания, совершенствования защитных реакций ребенка, широко используются солнечно-воздушные ванны и водные закаливающие процедуры. Летом продолжается систематическая и планомерная работа по разделам программ. Все виды деятельности переносятся на воздух. Каждому виду отводится место и время в распорядке дня.

#### **Цели и задачи работы в летний оздоровительный период**

**Цель:** Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учётом их индивидуальных особенностей.

#### **Задачи:**

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Реализовать систему мероприятий, направленных на развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности.
3. Проводить просвещения родителей по педагогическим, воспитательным, оздоровительным вопросам детей в летний период.
4. Повышение компетентности педагогов в вопросах организации летней оздоровительной работы, мотивация педагогов на улучшение качества организации летнего отдыха дошкольников.

Направление образовательных областей

## **Задачи работы с детьми:**

### **«Физическое развитие»:**

1. Укреплять здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей организма, развивать двигательные и психические способности, способствовать формированию положительного эмоционального состояния.
2. Всесторонне совершенствовать физические функции организма.
3. Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.
4. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.
5. Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка.
6. Способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.

### **«Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми**

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия;
- двигательная активность;
- хождение по ребристой дорожке;
- занятия, прогулки, походы;
- совместные досуги с родителями;
- спортивные праздники и развлечения;
- неделя здоровья;
- соревнования;

### **Формы оздоровительных мероприятий в летний период:**

1. Организованная образовательная деятельность это основная форма организованного систематического обучения детей физическим упражнениям. Организация НОД должна исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности костно-мышечной и сердечно-сосудистой как наиболее нагружаемых при физических упражнениях. Упражнения подбираются в зависимости от задач непосредственной образовательной деятельности, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования. Планируются организованные формы образовательной деятельности с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечения 3 раза в неделю в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада).

2. Утренняя гимнастика. Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия. Традиционная гимнастика включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным включением дыхательных упражнений; упражнения с предметами и без предметов; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения с использованием крупных модулей, снарядов,

простейших тренажеров. Коррекционная гимнастика включает в себя комплексы специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей.

3. Подвижные игры. Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей.

Виды игр:

- сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа);
- несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания;
- дворовые;
- народные;
- с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол).

Подвижные игры проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность игр для всех возрастных групп 10—20 минут.

4. Двигательные разминки (физминутки, динамические паузы). Их выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности.

Варианты:

- упражнения на развитие мелкой моторики;
- ритмические движения;
- упражнения на внимание и координацию движений;
- упражнения в равновесии;
- упражнения для активизации работы глазных яблок.
- упражнения в равновесии;
- упражнения для активизации работы глазных мышц;
- гимнастика расслабления;
- корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей);
- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения на формирование свода стопы.

Проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции.

5. Элементы видов спорта, спортивные упражнения. Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей. Виды спортивных упражнений:

- футбол;
- баскетбол;
- бадминтон.

Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к

инвентарю. Проводятся на воздухе, на игровой или спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции.

6. Гимнастика пробуждения. Гимнастика после дневного сна. Гимнастика сюжетно-игрового характера.

Разминка после сна проводится с использованием различных упражнений:

- с предметами и без предметов;
- на формирование правильной осанки;
- на формирование свода стопы;
- имитационного характера;
- сюжетные или игровые;
- с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер);
- на развитие мелкой моторики;
- на координацию движений;
- в равновесии
- на развитие мелкой моторики;
- на координацию движений;
- в равновесии.

7. Индивидуальная работа в режиме дня. Проводится по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки. Проводится в спортивном зале. Время устанавливается индивидуально.

8. Закаливающие мероприятия. Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:

- закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (занятие по физической культуре на улице, походы

### **Организация двигательного режима**

- Прием и утренняя гимнастика на воздухе;
- Дыхательная гимнастика;
- Физкультурная образовательная деятельность;
- Оздоровительная ходьба по детскому саду на развитие дыхания;
- Дозированный бег для развития выносливости;
- Развитие основных движений (игры с мячом, прыжки, упражнения в равновесии и т.д.);
- Подвижные игры на прогулке;
- Физкультурные досуги и развлечения;



## **Воспитательно-образовательная работа с детьми на летний период физкультурно – оздоровительной работы (младший и старший дошкольный возраст)**

### **Июнь**

- Забавы с мячом.
- «Школа мяча». Элементы спортивных игр с мячом.
- Игры – упражнения «Маленькие спортсмены».
- «Классики». Игры – аттракционы и по игры с прыжками.
- Игры с ходьбой и бегом (с предметами и без).
- Игры – эстафеты с предметами и без.
- «Скок – поскок». Игры забавы.
- Малые «Олимпийские игры».

### **Июль**

- «Вот мы ловкие какие!» Игры упражнения на лазание подлезание, Равновесие.
- «Зигзаги ловкости» Игры и упражнения на лазание, подлезание, равновесие.
- День здоровья.
- «Мини – стадион для всех» полоса препятствий с использованием сюжета и элементов квеста.
- «Круговая тренировка». Физические упражнения с использованием маршрутных карт.
- Игры развлечения с Петрушкой.
- Спортивные игры: Бадминтон, городки, попади в цель.

### **Август**

- «Волшебная вода» Игры развлечения с водой.
- «Азбука здоровья». Игры соревнования.
- «Музыка и спорт» - спортивный праздник.
- «Элементы игр волейбола и баскетбола». Игры с использованием сюжета и элементов
- Игры развлечения по выбору.
  - «Цветик – семицветик». Самореализация двигательных навыков по заданию.